PUTEREA PĂRINȚILOR

SUCCESUL COPILULUI TĂU DEPINDE DE TINE

ADRIANA MITU

Cartea este un proiect amplu, bogat în informații, plin de exemple practice și soluții la cele mai arzătoare întrebări ale părinților.

Are o puternică notă de autenticitate, aceasta fiind scrisă din perspectiva copilului de mai târziu. Așadar, se poate spune, fără rezerve, că este un proiect UNIC.

Care sunt beneficiile acestei cărți? Doar câteva dintre ele:

- Vei afla care sunt propriile tipare parentale mental-emoționale moștenite, dacă acestea îți sunt benefice sau nu și vei decide dacă dorești să le transmiți mai departe copilului tău.
- Vei afla care sunt cei 7 **precursori ai succesului** – valorile omului de succes.
- Vei înțelege care este originea comportamentelor manifestate în relaționarea cu copilul.
- Vei înțelege nevoile emoționale ale copilului tău și care sunt cei 3 **factori declanșatori** ai unui comportament nedorit.
- Vei afla ce poți face pentru a modela comportamente precum: furie, agresivitate, lacrimi și crize, temeri nejustificate, timiditate.
- Vei cunoaște teoriile a 7 **experți** de renume mondial.
- Vei citi sfaturi și direcții de urmat, oferite de cei 24 **de specialiști** de renume național și internațional intervievați pentru această carte: psihologi, terapeuți, coach, traineri din domeniul parentajului, actrițe, mame, profesori, autori de carte.

Semințele pe care le plantăm astăzi pot da naștere unui copac sau unei buruieni. Tu ce fel de semințe sădești?

"O carte excelentă, scrisă dintr-o perspectivă inedită. O carte ce cuprinde informații valoroase. Această carte este o șansă pentru noi toți să ne regăsim fie în postura copilului care își reamintește, fie în cea a părintelui, căruia orice instrument îi poate ușura nobila misiune. Este mai mult decât așteptată, este binevenită" – **Cristina Goangă,** mamă, psiholog, life coach.

"Este o carte WOW! O carte extraordinar de practică, un ghid pentru părinți și copii. M-au bucurat nespus jocurile de la final. Mi-a plăcut enorm. M-am bucurat să citesc interviurile celorlalți părinți. Am învățat de la fiecare în parte câte ceva" – **Irina Gherghilescu**, mamă, autoarea cărții „110 trepte de cunoaștere".

ISBN 978-973-0-18820-2

Scanează codul QR pentru ofertă!

www.adrianamitu.com

Preț: 38.55 RON

Puterea părinților
Succesul copilului tău depinde de tine

Puterea părinților
Succesul copilului tău depinde de tine

Adriana MITU

București, 2015

Puterea părinților. Succesul copilului tău depinde de tine/ Adriana Mitu

ISBN 978-973-0-18820-2

Imaginea copertei: happy family mother throws the baby into the sky in summer, achiziționată cu drepturi de uz, publicare, adaptare și/sau modificare www.canstockphoto.de

Tehnoredactare: Bogdan DUMITRU
Corectură: Florentina GRIGORE
Design copertă: Eduard MIRICĂ

Copyright © Adriana Mitu, 2015
All rights reserved.

Reproducerea, totală sau parțială, a textului sau a iconografiei acestui volum fără acordul scris al autoarei este strict interzisă și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-973-0-18820-2

Această carte le este dedicată părinților mei.
Mamei mele, pentru că m-a învățat iubirea, libertatea, curajul, încrederea în forțele proprii.
Tatălui meu, pentru că m-a învățat independența, responsabilitatea, perseverența și capacitatea de a face față provocărilor.

Prefață

De ce „puterea părinților" și de ce „succesul copilului tău depinde de tine"?

Pentru că niciun mesaj nu este mai valoros decât cel transmis prin puterea exemplului personal, pe care părinții îl oferă copiilor. Pentru că fiecare dintre noi a preluat din familia din care provine o serie de convingeri care-i sunt, mai mult sau mai puțin, de ajutor. Pentru că ceea ce am învățat în copilărie ne marchează fantastic de mult viața. Pentru că noi am fost educați și învățați și acum, inevitabil, am devenit la rândul nostru învățători.

Întrebarea care apare este: educându-i pe copii după principiile și valorile moștenite de la cei care ne-au îndrumat primii pași, le facem un serviciu sau un deserviciu? Din păcate, mulți copii intră în „faliment" încă din primii ani de viață, pentru că valorile pe care le primesc și pe care le cultivă părinții lor au ca unic rezultat sabotarea lor.

Cât de des ne gândim la rezultatele pe termen lung, la semințele pe care le plantăm astăzi și dacă acestea vor da naștere unui copac sau unei buruieni?

Tu ce fel de semințe sădești?

Ți-aș mai da o mie de alte motive ca răspuns la această întrebare, însă am să mă opresc aici și am să te las să le găsești presărate peste tot în capitolele ce urmează, unde am să-ți vorbesc...

Am să-ți vorbesc, draga mea, din perspectiva copilului de mai târziu, cel care a întâmpinat diverse provocări în urma educației primite, dar care a avut și numeroase valori extraordinare preluate din familia sa.

Am să-ți vorbesc despre structura emoțională a omului, despre precursorii succesului, despre valorile care fac diferența între un om care supraviețuiește și unul care reușește. Și, mai ales, am să-ți vorbesc despre copilul meu interior, care te va ajuta să-l înțelegi mult mai bine pe copilul din tine, dar mai ales pe copilul tău.

Și prin această carte n-am să-ți vorbesc doar eu, prin intermediul ei vor vorbi toți oamenii extraordinari pe care eu i-am intervievat special pentru tine, pentru a-ți veni în sprijin cu un material cu adevărat valoros. Am conversat cu douăzeci și patru de persoane excepționale: psihologi, terapeuți, coach, traineri din domeniul parentajului, actrițe, mame, profesori, autori de carte. Toți acești oameni autentici mi-au împărtășit din experiența și înțelepciunea lor și mă bucur că am reușit să-i aduc aproape de tine.

Vei găsi răspunsuri la cele mai arzătoare probleme și explicații care te vor surprinde, precum și soluții simple, care pot fi puse în practică foarte ușor, dar care au rezultate spectaculoase.

În activitatea mea cu copiii am sesizat că îmi este foarte ușor să le vorbesc acestora, să îi ascult, să le înțeleg nevoile, comportamentele, trăirile, doar prin faptul că eu îmi ascult copilul interior. Am observat cu câtă ușurință poți rezolva o situație de criză, atunci când aceasta apare, sau cum poți face să dispară un comportament nedorit doar prin simpla înțelegere a motorului care stă în spatele acestuia. Am realizat cât de minunați sunt cei mici și cum ne vorbesc prin intermediul limbajelor comportamentale, ce ne spun ei atunci când plâng, când sunt furioși, agresivi, când țipă, când lovesc, când tac. *I-am înțeles și am reușit să mi-i apropii vorbindu-le* în limbajul lor.

Ceea ce m-a determinat să creez un proiect atât de amplu a fost faptul că, tot interacționând cu oamenii, am rămas surprinsă de cât de rari sunt cei întregi emoțional și cât de frecvent întâlnesc persoane

care încă suferă mut și pun pansamente pe rănile deschise încă din copilărie.

Vreau să îți spun cu toată sinceritatea că sunt speriată de roadele vechilor metode de educație și mai ales de faptul că tindem să repetăm trecutul, să-l copiem cu atâta acuratețe încât perpetuăm aceste tipare. Iar copiii de ieri s-au transformat în adulții de astăzi, o mare parte dintre ei aflați în „faliment" financiar, sentimental și personal.

Ceea ce mă surprinde și mai tare este că mulți părinți nu iau în considerare posibilitatea de a face lucrurile altfel, de a schimba ceva în viitorul copiilor lor. Cu toate acestea, sunt câțiva dintre voi care se preocupă de felul în care-și educă copilul, sunteți conștienți de impactul pe care-l aveți în formarea personalității sale și căutați cele mai bune metode de a-l transforma într-un om desăvârșit. Și aveți tot respectul și toată recunoștința mea pentru acest lucru.

Ambele categorii de părinți au intenții bune, ei procedează pe cât de bine o pot face în fiecare moment și cu toții urmăresc ca micuții lor să devină oameni extraordinari, nu mă îndoiesc de acest lucru. Însă, din păcate, produsul educației lor, respectiv copilul, va depinde în mare parte de modelul oferit de către părinți. Și observ acest lucru peste tot în jurul meu, observ familii întregi de alcoolici, depresivi, anxioși, violenți, precum observ și familii care transmit mentalitatea succesului din generație în generație. Și nu este deloc întâmplător.

Cum fac ceea ce fac?

Cu multă pasiune, implicare, dedicație. Pentru că lucrurile extraordinare nu pot fi construite altfel. Cu multă dăruire către ceilalți, din dorința de a-i ajuta pe aceștia. Cu experiența mea personală, care consider că este mai grăitoare decât orice alt lucru, dar și cu experiența mea profesională, care vine în sprijinul celei personale. Și, nu în ultimul rând, cu foarte multă iubire.

Scopul meu este ca această carte să constituie baza unei noi generații de oameni de succes, care să aibă o altă perspectivă asupra vieții, care să fie maeștrii lumii pe care ei o construiesc. Există, într-adevăr, o rețetă a succesului și aceasta este reprezentată de educația primită în familie și mai apoi de autoeducație. Întrebarea este: ne îndreptăm acolo? Eu cred că da, dar într-un ritm lent,

împiedicându-ne, din când în când, de convingerile noastre, de ego-ul care nu ne lasă să acceptăm și să vedem și alte soluții la problemele pe care le întâmpinăm.

Îți dorești să crești un copil ce are mentalitatea unui om de succes? Cu siguranță da. Știu că ai cele mai bune intenții în acest sens și vrei ca el să devină un om împlinit din toate punctele de vedere. Rolul meu este să-ți conduc pașii pe acest drum, să-ți fac această călătorie mai ușoară, mai lină și să te ajut, să găsești în mine un sprijin prin ceea ce scriu, din dragoste... pentru tine.

Mai jos sunt doar două opinii ale unor oameni frumoși, care m-au onorat cu rândurile pe care mi le-au adresat:

"O carte excelentă, scrisă dintr-o perspectivă inedită, aceea a adultului care nu a uitat ce simțea, cum gândea și ce trăia în anii copilăriei. O carte ce cuprinde informații valoroase, care prin caracterul lor aplicativ răspund unei întrebări esențiale: cum ar fi dacă am realiza că, în loc să învețe copilul de la noi cum să își limiteze potențialul, trebuie să reînvățăm noi de la el să trăim cu adevărat și nu doar să supraviețuim?...

Atunci când Adriana mi-a spus despre intenția ei de a scrie această carte, m-am bucurat că o pot încuraja, că o pot susține să își împlinească un vis. Și descopăr cu plăcere și bucurie că ceea ce s-a întâmplat este mai mult de atât, este o șansă pentru noi toți să ne regăsim fie în postura copilului care își reamintește, fie în cea a părintelui căruia orice instrument îi poate ușura nobila misiune. Este mai mult decât așteptat, este binevenit" – Cristina Goangă, psiholog, Life coach, mentor.

„Este o carte WOW! O carte extraordinar de practică, un ghid pentru părinți și copii. M-au bucurat nespus jocurile de la final. De unele nici nu știam. Mi-a plăcut enorm. M-a bucurat să citesc interviurile celorlalți părinți. Am învățat de la fiecare în parte câte ceva. Toată viața învățăm și cel mai bine o facem prin exemple, din experiențele altor oameni" - Irina Gherghilescu, mamă, autoarea cărții „110 trepte de cunoaștere".

CAPITOLUL 1

MODELUL NOSTRU – DE UNDE VENIM?

"Au încercat să ne îngroape,
dar nu au știut că suntem semințe."

Proverb mexican

Despre succes şi programările mental-emoţionale

Orice părinte îşi doreşte ca micuţul lui să fie fericit şi împlinit atât acum, când este copil şi el încă are puterea să-l protejeze, cât şi mai târziu, când va creşte şi va deveni omul de succes care ia nota maximă la toate materiile vieţii – carieră, familie, bani. Chiar dacă este o carte dedicată în special mamelor, sunt sigură că şi taţii au intenţii la fel de nobile în ceea ce îi priveşte pe copiii lor. Ceea ce bucură cel mai tare sufletul unui părinte este să îl vadă fericit pe copilul său, să ştie că acesta se simte împlinit şi se bucură de viaţa lui, indiferent de alegerile pe care le-a făcut, chiar dacă el înţelege fericirea diferit. Acesta este cel mai mare dar pe care-l poate primi un părinte.

Încă de la început vreau să-ţi spun un lucru foarte important, acela că îţi admir dedicaţia pe care o ai pentru copiii tăi, fie că ne referim la cei biologici, fie, în sens mai larg, la persoanele din jurul tău. Pentru că mamă poţi fi şi pentru cei pe care-i inspiri, pentru cei care caută îndrumare şi înţelegere, pentru cei de care poate nu te leagă neapărat genele, însă îţi spun deseori *„Eşti ca o mamă pentru mine"*. Indiferent că eşti mamă biologică sau mamă inspiraţională, tu îţi doreşti să fii mai mult decât atât, îţi doreşti să fii **mama mentor, care predă lecţiile vieţii prin puterea exemplului propriu şi care îi**

îndrumă pe ceilalți în calea desăvârșirii lor. Tu ești o mamă specială, pentru că te preocupi de fericirea copiilor tăi, dar și acționezi în această direcție, în primul rând citind, iar în al doilea rând punând în practică acele lucruri pe care tu le consideri a fi utile.

Pornind de la ideea că succesul și fericirea se învață în familie, așa cum se învață și limba maternă, te invit să parcurgem o minunată călătorie, în care te vei descoperi pe tine însăți și vei înțelege mult mai bine cum funcționează moștenirea ta mental-emoțională, care s-a transmis din generație în generație și a ajuns până la tine, urmând ca tu să o dai mai departe. Odată ce ai conștientizat aceste lucruri, este important să te asiguri că pe viitor vei folosi doar ceea ce îți este într-adevăr valoros și benefic. De asemenea, vei descoperi nevoile ascunse ale copilului tău și cum le poți satisface, în același timp creând o legătură cu adevărat specială și unică, care-l va însoți pe acesta întotdeauna și care va fi piatra de temelie a vieții sale.

Programele și modurile de gândire au un impact major asupra dezvoltării noastre, iar o mare parte dintre acestea sunt preluate din cadrul familiei din care provenim. Când suntem copii, avem un univers destul de restrâns, format din familie și oamenii apropiați, aceștia constituind întreaga lume, așa cum o percepem noi la vârsta respectivă. Și astăzi îmi amintesc de momentul în care am aflat, pentru prima dată în viață, că în urmă cu câteva luni se născuse un alt copil, care era, firește, mai mic decât mine. Șocul a fost atât de mare, încât nici astăzi nu mi s-a șters din memorie această amintire. De ce am fost atât de surprinsă? Pentru că în familia mea eram ultima născută, iar până atunci nici nu conștientizasem că există o lume în afara celei deja cunoscute de către mine.

Mintea unui copil este ca un burete, ca asimilează cu o rapiditate uimitoare informațiile din jurul său, iar procesul de învățare este foarte accelerat. Ne naștem cu o sută de miliarde de neuroni și, contrar concepțiilor generale, acelea că neuronii nu se pot regenera, s-a demonstrat că există zone în creier în care celulele nervoase sunt înlocuite cu unele noi după ce mor, iar acest lucru se întâmplă chiar și la bătrânețe. Una dintre aceste zone este hipocampul, regiune importantă pentru memorie și pentru învățare. Totuși, procesul de

regenerare a acestora este mai lent la adulți decât la copii. Din copilărie și până în adolescență creierul formează cele mai multe conexiuni (sinapse) și stochează informații pe care le va utiliza pe tot parcursul vieții de adult.

Dacă facem o paralelă și cu procesul de memorare, creierul stochează concepte care îi plac sau îi displac, informația neutră emoțional pierzându-se. Aceasta este legătura extraordinară care se formează între emoții și gândire. Și așa cum creierul copilului este foarte receptiv la informații, latura sa emoțională este deschisă spre a învăța de la cei care-l înconjoară. El are simțurile emoționale mult mai ascuțite decât cele ale unui adult, este mai conectat cu sinele său interior și, chiar dacă nu înțelege, nu poate explica o emoție sau o stare de spirit, acesta o simte și o copiază de la cei din jurul lui.

Atunci când o mamă este însărcinată, ea comunică cu fătul nu doar la nivel organic, ci și emoțional. Prin cordonul ombilical îl hrănește, îi transmite resursele nutritive necesare pentru ca el să se dezvolte, iar pentru acest lucru trebuie să se asigure că alimentația ei este bogată în vitamine, minerale, calciu și proteine.

Probabil în timpul sarcinii și tu te-ai documentat despre alimentația pe care trebuia să o ai, cum să îți hrănești organismul astfel încât să dai naștere unui copil sănătos. Ceea ce puține mame știu este că aceștia sunt doar o parte dintre nutrienții care îi sunt transmiși fătului.

Între douăzeci și două și douăzeci și cinci de zile, celulele ce încep să formeze inima au prima contracție și inima începe să bată. Ceea ce studiază oamenii de știință în prezent este efectul emoțiilor asupra câmpului energetic al inimii. Institutul de Cardiologie din California, care a realizat un studiu aprofundat al inimii, a descoperit faptul că acest organ generează un câmp electromagnetic care se extinde cu mult în afara corpului uman. Emoțiile simțite sunt transpuse în energii electrice și magnetice, inima acționând prin intermediul acestui câmp ca transmițător și receptor în același timp, primind din mediul înconjurător și transmițând înapoi în el vibrații. Inima interacționează atât cu trupul nostru, cât și cu mediul exterior,

iar fătul primește prin acest câmp toate vibrațiile (emoțiile) pe care le emite mama începând chiar cu prima lună de viață.

Pe lângă sănătatea fizică, este esențial să te preocupi și de sănătatea emoțională a fătului. Copiii simt încă din perioada sarcinii emoțiile și trăirile mamei, aceasta reprezentând principala sursă de stimuli care influențează fătul. Nu doar că îi aud vocea după ce-și dezvoltă această capacitate, dar îi și percep energia. Fătul aude de la douăzeci și patru de săptămâni, așadar el poate percepe sunetele din jurul său și schimbarea tonalității vocilor. Un ton calm va fi liniștitor pentru el, în timp ce unul ridicat va avea efectul contrar.

Știm deja faptul că fătul și mama au bătăile inimii sincronizate. Acest lucru se întâmplă și cu emoțiile și energiile acestora. El receptează stările de spirit ale mamei și le stochează, așa cum face și cu hrana. Dacă în perioada sarcinii mama este anxioasă, stresată, agitată, acest lucru se va reflecta și asupra copilului, iar efectele se vor vedea după naștere. Supărările, frustrările, temerile sau gândurile negative ale mamei în special, însă și ale tatălui vor modela comportamentul adultului de mai târziu. Totuși, dacă mama trăiește situații izolate, minore de stres, acestea nu vor afecta fătul.

Există șase miliarde de secvențe de ADN în fiecare celulă, care înregistrează nu doar informațiile genetice, ci și emoțiile și sentimentele trăite. O nouă știință, numită epigenetică, are ca obiect de studiu modul în care emoțiile influențează ADN-ul uman. S-a demonstrat că sentimente precum iubirea și recunoștința au un impact direct asupra moleculelor de ADN, care se dilată atunci când sunt expuse unor astfel de stări, iar emoții precum furia, frustrarea, stresul au ca efect contracția moleculelor de ADN, blocând astfel multe dintre codurile sale. Chiar dacă nu s-a dezvoltat hipocampul, partea din creier responsabilă cu formarea memoriei de lungă durată, există o memorie celulară care înglobează toate informațiile începând încă din perioada prenatală.

Mai târziu, expunerea repetată a copilului la aceiași stimuli din perioada sarcinii va avea un impact major în modelarea personalității sale. El va crește și va deveni un adult care va trăi deseori stări de

anxietate, tristețe, lipsă de încredere în sine, agresivitate și așa mai departe.

Chiar dacă în timpul sarcinii sau al primilor ani din viață copilul a fost înconjurat de stimuli negativi, lucrurile nu sunt iremediabile. Totul se poate vindeca prin iubire și răbdare și cel mai bun moment în care poți începe să faci acest lucru este chiar acum, fie că micuțul tău are două săptămâni, fie zece ani. Dacă deja îți crești copilul în această atmosferă, dă-mi voie să te felicit. Cartea aceasta îți va servi doar pentru a întări ceea ce știai deja, pentru a crea o legătură mult mai strânsă și mai armonioasă cu cel mic sau cea mică, înțelegându-le mult mai bine nevoile, comportamentul, reacțiile, și pentru a pune în practică ponturile pe care le vei găsi pe tot parcursul ei.

Educația emoțională și iubirea sunt, fără doar și poate, cele mai importante moșteniri pe care le lași copilului tău și pe care el le va transmite mai departe. O întreagă generație fericită și de succes începe cu tine.

Armonia ta interioară este cea care creează un climat propice formării unei personalități de succes. Desigur că și relația cu partenerul de viață are un rol major în evoluția și dezvoltarea copilului, tocmai de aceea am rezervat un întreg capitol comunicării dintre parteneri și modului de relaționare a acestora. Vei avea surpriza să îți îmbunătățești și relația cu soțul, pe lângă cea cu micuțul tău.

Dar, înainte de a discuta despre situația familială, haide să aruncăm o scurtă privire asupra societății actuale și modului în care s-a închegat aceasta până în prezent.

Noi, generația de astăzi a adulților din România, suntem născuți din părinți care au crescut în era comunistă și ale căror valori au fost modelate de mentalitatea acelor vremuri. Acum treizeci de ani, un om împlinit era cel care avea o formare profesională care ulterior îi asigura un loc de muncă stabil, care se căsătorea și își forma o familie. Observăm însă că rețeta succesului nu mai este aceeași și astăzi. Rata divorțurilor a crescut vertiginos, precum și rata șomajului, din ce în ce mai mulți oameni suferă de depresie, se simt dezechilibrați

emoțional și sunt anxioși sau stresați din diverse motive. Acest lucru se întâmplă pentru că întreg contextul economico-social s-a schimbat, însă noi am preluat aceeași mentalitate de la părinții noștri, cu care însă nu ne mai identificăm nici noi, ca indivizi, în particular, dar nici societatea, în general.

Probabil ai auzit și tu mulți oameni care tânjesc după vremurile apuse și care spun că în acea perioadă era mult mai bine. De fapt, ei nu vorbesc despre aspectul economic sau financiar, ci se referă, inconștient, la faptul că atunci se simțeau mai liniștiți, mai împliniți, mai fericiți, mai ales pentru că majoritatea bifaseră cele mai importante aspecte - carieră și familie - construite în funcție de șabloanele acelei perioade.

Acum situația este diferită, șablonul respectiv nu se mai aplică momentului actual, iar cei care încă îl urmează se simt neîmpliniți și au impresia că trăiesc o luptă continuă cu viața, din care vor ieși în cele din urmă învinși. De multe ori se simt depășiți de provocările cotidiene și nu reușesc să privească mai departe de ziua de mâine. Depresia, anxietatea, frustrările sunt experiențe frecvente, care, din păcate, au devenit o rutină, majoritate oamenilor resemnându-se cu ideea că așa este viața, grea.

Vestea bună este că trecem deja de perioada de tranziție și intrăm în noua eră a oamenilor fericiți, împliniți și de succes, eră de care noi de-abia începem să ne bucurăm și pe care o construim atât de frumos pentru copiii noștri. Tu ești pregătită pentru această eră?

Sunt de acord cu tine că nu poți schimba mentalitatea unei țări sau a întregii lumi, însă mama mentor poate schimba direcția familiei sale și pentru tine acesta este singurul lucru care contează cu adevărat. Mai mult decât atât, tu poți modela oamenii din jurul tău prin puterea exemplului personal, astfel construind o oază de fericire, prosperitate și iubire.

Ceea ce-mi doresc atunci când citești această carte este să te debarasezi de acel „știam deja". Avem tendința ca, atunci când ni se prezintă o informație și ne dăm seama că am mai auzit-o și o cunoaștem parțial sau în totalitate, să blocăm canalele de învățare, spunând: „știam acest lucru", sau „știam deja". Haide să înlocuim

cu: „Ce interesant!", „Cum pot pune în practică aceast lucru?", „Cum mă poate ajuta acest lucru în viața de zi cu zi?"; astfel atenția ta este concentrată pe rezultat (efect) și nu pe informație în sine. A ști deja și a pune în practică sunt două lucruri diferite. Știind, cunoscând o informație, parcurgi jumătate din drum, punând-o în practică, mergi până la capăt pe drumul schimbării.

Cine sunt eu?

Este foarte important să te cunoști pe tine însăți și să analizezi cu atenție care sunt comportamentele pe care le-ai învățat de la părinții tăi sau de la cei apropiați ție și care se reflectă în personalitatea și în acțiunile tale actuale. Dacă nu ai realizat acest lucru deja, citind diverse articole sau cărți de dezvoltare personală, vei fi surprinsă de mulțimea tiparelor pe care le-ai copiat din familia ta și pe care, inconștient, le dai mai departe. La finalul capitolului, după ce vei conștientiza aceste lucruri, rămâne la latitudinea ta care sunt comportamentele pe care vrei să le păstrezi și cele la care vrei să renunți definitiv, în funcție de cât de utile ți se vor părea pentru evoluția ta viitoare.

Oricât de dezorganizată sau fericită a fost familia în care ai crescut, tu ai preluat atât lucruri utile, cât și lucruri care nu-ți deservesc interesele actuale. Însă, în cele din urmă, tu, ca individ, îți setezi prioritățile și ești singura în măsură să decidă asupra viitorului tău. La fel vor proceda și copiii tăi: aceștia vor prelua informația de la tine și o vor folosi în direcția în care vor să se dezvolte, însă principiile de bază, precum încrederea în sine, gândirea pozitivă, libertatea, iubirea, responsabilitatea, comunicarea, recunoștința, sunt general valabile, indiferent de calea pe care doresc să o urmeze.

Sunt curioasă dacă știi cum se dresează elefanții. Atunci când sunt mici, elefanții sunt legați cu o frânghie de un țăruș înfipt în pământ. Dacă încearcă să fugă, frânghia îi va ține în loc. Pe măsură ce cresc, dresorul nu schimbă frânghia cu una mai puternică și nici țărușul cu unul mai mare, dar elefanții nu mai încearcă să fugă, pentru că li s-a înrădăcinat în conștiință ideea că ei nu pot scăpa dacă au

frânghia prinsă de picior. La fel procedăm și noi atunci când ne lăsăm ținuți în loc de convingerile dobândite în copilărie sau pe parcursul vieții. Adevărul este că nu există limite reale, ci doar acelea pe care ni le impunem noi singuri prin ceea ce gândim. Frânghia este doar în mintea noastră.

Totalitatea valorilor unui om alcătuiesc mentalitatea sa, viziunea lui despre viață, setul de concepții după care trăiește și care se reflectă în rezultatele obținute de către acesta în toate aspectele vieții. Ai crescut într-o familie cu oameni care aveau succes pe toate planurile - financiar, profesional, familial - sau într-o familie care avea ca principal scop supraviețuirea? Așa cum spuneam și mai sus, în ambele situații poți prelua atât lucruri benefice pentru tine, cât și lucruri care nu-ți vor fi de folos în dezvoltarea ta personală, pentru că tu nu ești familia ta, prietenii tăi, partenerul de viață. Tu ai scopurile tale, separate de ale celorlalți, și lecția proprie de învățat din experiențele trăite.

Tiparele parentale sunt ca un program pe care noi îl avem instalat în subconștient și după care ne ghidăm alegerile și reacțiile în mod instinctiv. Chiar dacă tiparul respectiv ne este dăunător, noi continuăm să-l copiem până în momentul în care devenim conștienți de acesta și decidem să-l resetăm.

Jacques Salomé numește acest tip de transmitere din generație în generație a informațiilor comunicare pe verticală. El susține și demonstrează cum se transmit de la părinte la copil o serie de informații, chiar și traume suferite de către părinte, care mai apoi sunt resimțite și în corpul urmașilor săi, prin intermediul unor manifestări somatice.

Cel mai simplu mod de a-ți da seama dacă te ghidezi după un model care nu-ți este benefic este să te raportezi la „experiențele oglindă". Acest tip de experiențe este reprezentat de întâmplările recurente din viața ta. Dacă simți că repeți aceeași experiență la nesfârșit sau că te-ai blocat într-o situație care pare fără ieșire și care se perpetuează la infinit, dacă te simți nefericită cu anumite aspecte din viață sau cu viața în general și nu vezi cum ai putea schimba acest

lucru, atunci mai mult ca sigur repeți un tipar mental-emoțional al părinților tăi, care-ți este dăunător.

O familie este ca o linie de producție pentru piese auto. Fiecare piesă este făcută după aceeași matriță, la fel cum și fiecare membru al familiei este construit după același model. Odată ce conștientizezi și accepți matrița ta de formare, îți va fi mult mai ușor să înțelegi de ce trăiești anumite situații, de ce ești înconjurată de oamenii pe care deloc întâmplător i-ai ales să te ajute să creezi acea situație similară cu cea învățată în familia din care provii.

Cum și ce am învățat de la părinții noștri?

Un copil învață de la toate persoanele care-l înconjoară în primii ani de viață, acesta fiind un produs comun al tuturor oamenilor care s-au implicat în creșterea sa. Pentru tine care au fost aceste persoane? Fă o listă cu cinci oameni care te-au educat până la vârsta la care ai fost pentru prima dată la grădiniță sau la școală. Apoi fă o listă cu cei cinci oameni care au fost lângă tine în perioada gimnaziului - pot fi atât părinți, bunici, frați, surori, cât și prieteni, profesori, vecini, colegi și așa mai departe. Și, în cele din urmă, la liceu care erau cei cinci oameni alături de care-ți petreceai cel mai mult timp? **Noi suntem o medie a celor cinci oameni cu care ne petrecem cel mai mult timp.** Acest lucru este valabil și pentru momentul prezent.

Nu este obligatoriu să găsești cinci persoane, pot fi trei sau una singură, important este că ele au avut un cuvânt de spus în creșterea și dezvoltarea ta.

Înainte de a merge la grădiniță sau la școală, familia este singurul univers pe care-l cunoaștem, așadar ea a fost principala sursă de stimuli în formarea personalității noastre. Este foarte importantă etapa preșcolară, pentru că aceasta este perioada în care copilul își construiește personalitatea și devine conștient de sine. Ceea ce a fost impregnat în conștiința copilului până la vârsta de șapte ani cu greu mai poate fi șters sau modelat ulterior. Pentru a-ți fi mai ușor să determini ce anume ai învățat tu de la ceilalți atunci când erai mică

și ce valori ai copiat, îți voi explica pe larg care sunt modalitățile prin care învață un copil.

Copilul învață auditiv, ascultând ceea ce spun cei din jurul lui. Când suntem copii, nu trecem prin filtrul propriu ceea ce auzim, luăm informațiile brute și le stocăm în memorie. Nu avem capacitatea de a discerne între bine și rău, considerăm că tot ceea ce spun și fac părinții noștri este bine. Gândește-te care erau lucrurile pe care oamenii din jurul tău le repetau cel mai des. Sunt acele zicale pe care le-am auzit de atâtea ori în copilăria noastră, încât ne-au rămas întipărite în memorie. Ce auzeai despre bani? Dar despre succes? Dar despre relațiile de cuplu și familie? Dar despre fericire? Caută cuvintele-cheie pentru a deschide încuietoarea minții tale. Auzeai: *„este greu", „nu ne permitem", „viața este grea", „oamenii sunt răi", „nu mai pot să le duc pe toate", „am/avem o mulțime de probleme", „am obosit", „bărbații profită de tine", „femeile sunt parșive"*? Atunci acestea sunt motto-urile care te-au modelat și pe care le urmezi și astăzi involuntar. O parte dintre aceste zicale poate încă le folosești și le spui și tu mai departe, în mod mecanic, copiilor tăi.

Ceea ce auzim este doar o parte din modul în care învățăm. Am început cu latura auditivă întrucât aceasta este cea mai ușor de determinat și de reamintit, însă este mijlocul care are cel mai mic impact în dezvoltarea noastră personală.

O altă formă de învățare este cea vizuală, prin imagini. Vedem ceea ce se petrece în jurul nostru și, de data aceasta, interpretăm întâmplările, le atribuim o anumită emoție, pozitivă sau negativă, și ulterior le stocăm în memorie. Învățarea vizuală are un impact mult mai mare decât cea auditivă, de aceea, chiar dacă părinții ne spuneau un lucru pozitiv însoțit de o acțiune negativă, noi absorbeam modelul de comportament al părintelui și nu spusele acestuia. Spre exemplu, dacă unul dintre soți își minte partenerul de viață, iar copilul află acest lucru, părintele încearcă să remedieze situația justificându-și alegerea și spunându-i că el nu trebuie să se comporte astfel. O situație și mai gravă este aceea în care unul dintre soți îl face complice pe copil în minciuna sa. În cele din urmă, copilul va alege inconștient să copieze acest model de comportament, chiar dacă părintele i-a spus *„nu este frumos să minți"*, sau *„minciuna are picioare scurte"*, sau *„încrederea este foarte importantă într-o relație"*.

Așa că mai importante decât cuvintele pe care le-am auzit în copilăria noastră sunt comportamentele pe care le-am văzut. Revenim la cele cinci persoane care te-au educat până la vârsta de șase-șapte ani. Cum se comportau acestea? Între părinți era o relație armonioasă, sau una plină de tensiuni? Ce îți povesteau aceștia despre cariera lor? Dar banii cum îi gestionau? Răspunde la aceste întrebări pentru a identifica tiparele după care te ghidezi.

O a treia modalitate de învățare și totodată cea care are și cel mai mare impact este aceea de a simți emoțiile celorlalți. Copiii au acest simț mult mai dezvoltat decât adulții; ei percep foarte repede când unul dintre părinți nu are o stare de spirit bună, chiar dacă comportamentul și cuvintele acestuia spun contrariul. Amintește-ți când îți întrebai mama sau tatăl dacă sunt supărați sau dacă s-a întâmplat ceva, iar ei zâmbeau și îți spuneau că totul este în regulă, însă vocea ta interioară striga altceva. Aveai un sentiment de îngrijorare și neliniște pe care nu-l puteai justifica, dar îl simțeai.

Din nou ne întoarcem către cele cinci persoane care te-au educat în copilărie. Ele cum procedau? Simțeai deseori că-ți ascundeau ceva? Observai că părinții se ceartă sau nu-și vorbesc, iar atunci când întrebai nu primeai niciun răspuns din partea lor? Simțeai uneori o neliniște nejustificată, care dădea naștere unor temeri?

Copiem emoțiile celorlalți, iar noi, ca femei, le replicăm în special pe cele ale mamei noastre sau pe cele ale modelului feminin pe care l-am avut în copilărie. Mama ta ce emoții îți transmitea cel mai des? Era o persoană veselă, fericită, împlinită, care degaja în jurul său un sentiment de pace și armonie, sigură de sine, sau era deseori anxioasă, nervoasă, trăia viața din poziția de victimă, își acuza soțul, copiii sau părinții de nefericirea și alegerile ei?

Acordă-ți timp și gândește-te la aceste aspecte, vei fi surprinsă de ceea ce vei descoperi și de asemănările dintre tine și ei. Pentru o mai bună cunoaștere de sine ți-am pregătit un exercițiu pe care-l poți folosi pentru a identifica aceste convingeri limitatoare, aflând ce ai auzit, ce ai văzut și, în special, ce ai simțit atunci când erai copil.

Pentru următoarea săptămână îți lansez o provocare: după ce vei face exercițiul de mai jos, analizează comportamentul tău de zi cu zi. Nu trebuie să îl controlezi sau să-l schimbi, ci doar să privești detașat și să observi cum reacționezi în diverse situații. Ai să vezi că în multe situații te lași condusă de aceste tipare parentale și acționezi pe pilot automat, fără să te întrebi dacă lucrurile pot fi făcute și altfel.

Primul pas este conștientizarea, și nu schimbarea. Procesul este de a conștientiza, de a analiza, de a selecta, de a modela și de abia apoi de a schimba. Așadar, conștientizează-ți tiparele pe care le urmezi, analizează legătura dintre tine și cei care te-au crescut, apoi selectează ceea ce vrei să schimbi, modelează acele convingeri care nu-ți mai ssunt benefice și, în cele din urmă, vei ajunge la schimbare, la transformarea vieții tale.

Exercițiul de mai jos este destinat conștientizării și, pentru a te îndruma în călătoria descoperirii de sine am adăugat un exemplu personal, pe care l-am și analizat ulterior.

Persoana	Categorie	Spunea	Acționa	Simțea
Bunica	Bani	Banii sunt greu de obținut	Economisea, cumpăra doar strictul necesar	Se simțea mereu depășită de situație și era preocupată de cum își va plăti cheltuielile lunare
	Iubire/Relație de cuplu			
	Familie			
	Carieră			
	Succes			
	Încredere în sine			
Mama	Bani	Banii nu sunt o problemă	Nu economisea, dar avea întotdeauna puțin peste strictul necesar	Chiar și atunci când nu mai avea bani, se descurca și găsea resurse nebănuite. Avea încredere în sine și știa că va face față oricărei situații
	Iubire/Relație de cuplu			
	Familie			
	Carieră			
	Succes			
	Încredere în sine			

Îți recomand să realizezi un astfel de tabel pentru toate cele trei perioade – înainte de a merge la școală/grădiniță, perioada gimnaziului și perioada liceului – întrucât acestea sunt etapele în care copilul își schimbă în mare parte cercul de oameni cu care

interacționează. Dacă în toate cele trei etape persoana cu care-ți petreceai cel mai mult timp era aceeași, cu siguranță vei regăsi multe asemănări între tine și ea.

În același timp, dacă nu ai foarte multe amintiri din perioada de până la șapte ani, nu este necesar să găsești o întâmplare din acea etapă care să reflecte convingerile persoanei cu care-ți petreceai cel mai mult timp. Este suficient să-ți amintești cum gândea aceasta atunci când tu erai mai mare, deoarece cu siguranță concepțiile sale erau neschimbate.

Am împărțit tabelul în șase categorii, care cuprind pietrele de temelie ale personalității de succes – bani, relație de cuplu, familie, carieră, succes, încredere în sine - însă, dacă tu întâmpini dificultăți sau vrei să-ți înțelegi mai bine comportamentul într-o anumită arie, o poți adăuga în continuare.

Îți voi împărtăși câteva detalii din experiența mea personală pentru a te ajuta în procesul conștientizării de sine și pentru a înțelege mult mai ușor cum se petrece această modelare. Eu am locuit până la vârsta de șase ani la bunica mea, împreună cu bunicul meu, apoi bunica s-a mutat cu mine și cu părinții mei până când am împlinit opt ani. Așadar, în perioada preșcolară cu ea mi-am petrecut o mare parte din timp, până când aceasta s-a mutat înapoi în casa ei. Ulterior, mama a fost persoana cu care mi-am petrecut cel mai mult timp, în perioada gimnaziului și a liceului.

Din tabelul de mai sus poți observa faptul că mama și bunica mea aveau concepții diferite, chiar opuse, despre bani. Analizând mai atent, mi-am dat seama că mama a preluat tiparul de la bunicul meu și nu de la mama sa. De asemenea, făcând o paralelă între modelul tatălui meu și cel al mamei mele, am constatat că aceștia aveau puncte de vedere divergente, și anume tata avea tendința spre economisire și gândea că trebuie să muncești mult pentru a câștiga bine, iar mama îmi spunea constant *„banii nu sunt o problemă”* și considera că întotdeauna va avea bani să cumpere strictul necesar și puțin peste acesta. Dintre toate modelele, eu l-am copiat pe al mamei și observ că acest lucru se reflectă și în rezultatele mele de astăzi.

Întrebarea este: mă satisface acest model, această concepție? Este mentalitatea cu care vreau să trăiesc și de acum înainte? Mă bucur că am preluat modelul mamei și nu pe cel al tatălui sau al buncii mele, care considerau că este nevoie de multă muncă pentru a avea un trai decent, dar nu este șablonul după care vreau să trăiesc în continuare și pe care să-mi doresc să-l predau mai departe copiilor mei.

Așadar, îmi voi construi un nou tipar, un tipar care spune așa: *„Banii sunt doar o formă de energie, banii sunt un mijloc de a măsura valoarea pe care tu o aduci și cu cât aduci mai multă valoare în viețile celorlalți, cu atât vei avea mai mulți bani. Cei mai mulți bani vor veni atunci când ceea ce faci faci cu pasiune. Gândește-te în primul rând cum poți investi banii și nu cum îi poți cheltui. Economisește 10% din veniturile tale pentru a avea un fond de rezervă, la care nu vei apela niciodată. Dăruind, banii se vor întoarce la tine înzecit".* Acesta este modelul pe care vreau să-l urmez și care-mi deservește cel mai bine interesele.

Procedează și tu la fel cu fiecare domeniu și fiecare persoană din viața ta și vei observa în scurt timp cum rezultatele vor apărea și lucrurile se vor schimba în direcția în care acționezi. Îți recomand să începi cu domeniul în care te simți cel mai puțin împlinită în acest moment, fie că este relația cu partenerul de viață sau cariera. Îți doresc mult succes în calea descoperirii și devenirii tale!

Am primit o întrebare interesantă referitoare la acest exercițu, pe care vreau să o dezbat și aici. O mămică m-a întrebat: *„Cum ne putem asigura că cel mic va copia concepțiile noastre despre viață și nu pe cele ale celorlalte persoane implicate în creșterea sa?".* Răspunsul meu este următorul: nu ai cum să controlezi acest proces, însă poți fi un bun exemplu pentru el și să îi insufli acele valori care îi vor fi benefice în viitor. Totuși, dacă copilul alege să urmeze un alt model, înseamnă că aceasta este experiența din care el va avea de învățat cele mai multe lucruri. Să nu uităm că fiecare are drumul său și misiunea proprie pe pământ.

Exemplul personal este cea mai puternică unealtă pe care o poți folosi în educarea copilului.

Așa cum observi, încrederea în sine am marcat-o diferit în tabelul de mai sus și nu am trecut-o pe ultimul loc pentru că este cea mai puțin importantă, ci tocmai pentru că are cea mai mare importanță în toate aspectele vieții. Încrederea în sine este punctul de plecare și cea care face diferența între un om de succes și unul care trăiește pentru a supraviețui.

Perioada de până la șapte ani este definitorie pentru formarea încrederii în sine, iar paradoxul este că tocmai în această perioadă copilul nu are o conștiință de sine foarte dezvoltată și acceptă cu ușurință ceea ce îi spun ceilalți despre el. Acela este momentul în care se formează încrederea în sine, ulterior ea fiind mai greu de modelat. Așadar, este momentul cel mai potrivit să-i spui copilului tău cât de minunat este și că poate realiza tot ceea ce-și dorește. Este momentul în care îi spui că nu contează ce cred ceilalți despre el, contează ce crede el despre sine. Tu ai crescut cu o astfel de viziune sau, din contră, critica a fost instrumentul folosit cel mai des în educația ta?

Încrederea în sine se formează în două feluri: prin ceea ce i se spune copilului despre el și prin imaginea de sine a părinților despre ei înșiși. Primul aspect îl voi dezbate pe larg într-un capitol viitor. Cel de-al doilea aspect poate fi analizat folosind tabelul de mai sus, definind care era imaginea de sine a părinților tăi, ce anume spuneau aceștia despre modul în care înfruntau provocările vieții, cum se comportau în raport cu ele și ce simțeau atunci când aveau de soluționat o situație dificilă. Aici voi da exemplul mamei mele, care, din fericire, a avut un aport major în formarea încrederii mele. Aceasta spunea *„sunt o forță"*, găsea întotdeauna soluții în situațiile limită și în majoritatea timpului era sigură de sine. Acest model m-a ajutat să-mi formez și eu, la rându-mi, un comportament similar și să îmi construiesc o imagine de sine puternică, urmărind modelul mamei. Sunt curioasă care era imaginea de sine a persoanelor care s-au implicat în creșterea ta și cum ai integrat în viața ta acest model.

Este foarte important ca, atunci când conștientizezi cum anume te-au modelat părinții tăi, să nu-i blamezi pe aceștia pentru insuccesele sau nemulțumirile tale. Ei au avut cele mai bune intenții în creșterea ta și au procedat așa cum știau mai bine și cum învățaseră, la rândul lor, de la cei care i-au crescut. Nu te poți supăra sau nu poți acuza un om pentru că s-a comportat așa cum credea el că este mai bine. Din acest moment tu ești singura responsabilă de ceea ce va urma, de cum te vei dezvolta și de valorile pe care le vei transmite mai departe copiilor tăi, pentru că informația, cunoașterea de sine te-a scos la lumină.

Mulțumește-le părinților tăi pentru lucrurile benefice pe care le-ai preluat de la ei și asumă-ți responsabilitatea pentru a desena singură acele concepte care nu-ți sunt pe deplin satisfăcătoare. Chiar te rog să faci acest lucru acum, vorbește cu ei și mulțumește-le pentru educația pe care ți-au dat-o, așa cum au știut ei mai bine să o facă. Dacă aceștia au murit, este suficient să rostești în gând cuvintele și să simți cum te umpli de acest sentiment de recunoștință. Totodată, mulțumindu-le, te vei elibera de toate sentimentele negative pe care le-ai acumulat până acum față de ei. Și amintește-ți că fără această experiență nu ai mai fi fost femeia de astăzi.

„Nu putem să schimbăm trecutul, dar putem să ne schimbăm relația cu trecutul. Există, pe de o parte, ceea ce ni s-a făcut și, pe de altă parte, ceea ce continuăm să facem din ceea ce ni s-a făcut" – Jacques Salomé, *„Mami, tati, mă auziți?"*.

Dacă încă mai există neclarități, mă bucur să-ți spun că mai ai la îndemână o altă cale de a afla acele tipare mental-emoționale care te țin pe loc. O altă modalitate de a stabili convingerile limitatoare este prin intermediul experiențelor care se repetă în viața noastră și aici mă refer la acele experiențe mai puțin plăcute, pentru că, bineînțeles, pe cele plăcute dorim să le repetăm cât mai des.

Atunci când o experiență se repetă, ea ne transmite un singur mesaj, acela că nu am învățat ceea ce trebuia să învățam; este ca un examen pe care îl susținem până în momentul în care reușim să-l promovăm. Tu ai o astfel de experiență care se repetă la nesfârșit, copiată la indigo după cea precedentă? Atunci când simți că ai un

blocaj, iar o situație devine recurentă în viața ta, este important să îți dai seama dacă acționezi după un tipar copiat. Identificând un astfel de tipar și renunțând la el, vei reuși să promovezi examenul.

Ți-am spus anterior că noi învățăm de la părinții noștri atât lucruri care ne sunt benefice, cât și lucruri care ne încetinesc dezvoltarea. Pentru experiențele mai puțin plăcute care se repetă, mesajul este întotdeauna de renunțare, acel tipar cu siguranță nu ne deservește interesele și trebuie să ne construim un nou model de a acționa pe care să-l urmăm. Odată ce am renunțat la vechiul tipar, există posibilitatea să încercăm câteva modele până în momentul în care îl găsim pe cel potrivit nouă. Când găsim acel model, experiența se va transforma imediat într-una plăcută, vom trece examenul și vom merge mai departe.

Pe mine personal m-a ajutat foarte mult să-mi cunosc rădăcinile pentru a conștientiza cine sunt acum și cine îmi doresc să fiu. Rețeta cu cei cinci oameni cu care îți petreci cel mai mult timp este valabilă și pentru momentul prezent. Tu ești o medie a acestora, pentru că zicala *„cine se aseamănă se adună"* este plină de adevăr. Oamenii din jurul nostru sunt doar oglinzi ale noastre; ceea ce admirăm la ei regăsim și în noi și ceea ce nu ne place la aceștia sunt aspecte care nu ne plac la noi însene.

Atunci când acțiunile celorlalți trezesc un sentiment negativ în noi este important să ne uităm la ei ca la o oglindă și să ne dăm seama ce anume din viața noastră ne provoacă această nemulțumire. Spre exemplu, dacă nu te simți iubită și acceptată de partenerul de viață, gândește-te în ce aspect al vieții tale nu te iubești și nu te accepți. Sau, dacă te deranjează că tatăl tău este dependent de alcool, gândește-te de ce anume ești tu dependentă - nu trebuie să fie neapărat alcool, poate fi mâncare sau chiar o persoană din viața ta, o altă formă de dependență. Reacțiile pe care le declanșează în noi oamenii din jurul nostru sunt cel mai bun ghid pe care îl putem avea pentru cunoașterea personală.

Sigur ți s-a întâmplat să fii cu un prieten și să faceți cunoștință cu o persoană care să spunem că vorbește foarte mult, este agitată și gesticulează în toate direcțiile. Tu o poți considera plină de energie și

amuzantă, iar prietenul tău o poate considera obositoare și avidă după atenție. Comportamentul persoanei din fața voastră este același, dar percepția voastră este diferită. Tu vezi în ea faptul că este energică, o calitate pe care o ai și tu, iar prietenului tău i se pare că vrea să atragă atenția asupra sa pentru că într-un anumit domeniu din viața lui – la serviciu, în cuplu, în cercul de prieteni – simte nevoia să atragă atenția celorlalți. Bineînțeles că și tu îi poți împărtăși părerea, însă, dacă acest aspect nu te deranjează la tine însăți, nu te va deranja nici la persoana din fața ta. Vei fi neutră.

Totodată, cuvintele pe care noi le rostim vorbesc mai mult despre noi decât am crede. Tot ceea ce le spunem celorlalți, indiferent de forma pe care o îmbracă aceste cuvinte, este un mesaj pentru noi. Sfaturile pe care le oferim lor sunt la nivel subconștient sfaturi pe care ni le oferim nouă însene. Dacă ai asculta cu atenție tot ceea ce ai spune, tot ceea ce ți-ai spune, mesajele pe care ți le transmiți continuu, ai reuși să te înțelegi mult mai bine.

Când noi vorbim despre ceilalți, vorbim despre noi, când noi le dăm sfaturi lor, acestea ne sunt destinate nouă, critica și lauda oamenilor în egală măsură ne aparțin și vorbesc despre noi însene. Nimic nu este mai puternic decât puterea propriilor cuvinte, doar că noi credem, în mod eronat, că acestea li se adresează celorlalți. Ți s-a întâmplat până acum să ceri părerea prietenilor într-o anumită situație și fiecare dintre ei să-ți vorbească dintr-o altă perspectivă, să îți ofere sfaturi diferite, chiar opuse? Acest lucru se întâmplă pentru că oamenii vorbesc despre ei și se raportează la propria experiență de viață, nu la situația pe care tu o ai de rezolvat.

La fel de importante sunt și emoțiile noastre, ceea ce simțim în raport cu persoanele și evenimentele din viața noastră. Din păcate, încă din copilărie am învățat că nu este bine sau nu este frumos să simțim anumite emoții, precum gelozie, frustrare, furie, ură, invidie și așa mai departe. Din această cauză, de cele mai multe ori încercăm să le reprimăm atunci când ele își fac apariția în interiorul nostru. Cu toate acestea, emoțiile nu dispar doar pentru că noi nu dorim să le simțim; ele își fac cuib în noi și cresc pe zi ce trece tot mai puternice, dacă nu sunt trăite și exprimate. Și, din păcate, uităm că suntem

oameni și avem dreptul să simțim și aceste emoții. Avem dreptul să fim frustrate pentru că una dintre colegele noastre, care ne este și prietenă, a fost promovată și noi nu, să fim furioase pentru că partenerul de viață lucrează prea mult, să fim iritate de copilul care uneori vorbește fără încetare. Și totuși, tiparele de comportament pe care le-am învățat atunci când eram copii ne indică contrariul, că oamenii buni, frumoși, empatici, generoși, sinceri nu au aceste trăiri. Și atunci ce ne facem dacă noi le simțim? Ele ar trebui ascunse, pentru a nu ieși la iveală în fața celorlalți și aceștia să-și dea seama că nu suntem perfecți. La fel ca atunci când eram copii și încercam să ne controlăm reacțiile pentru a fi acceptați de părinți.

Și cum sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată, mai devreme sau mai târziu ele răzbat și ies la suprafață, într-o explozie de acțiuni și cuvinte. Sau rămân în interiorul nostru și ne provoacă răni adânci, contribuind la apariția sau agravarea unor boli fizice. Așa că ar trebui să fim mai blânde cu noi însene, să ne oferim privilegiul de a simți toate emoțiile care ne apar în suflet și să admitem că și acestea fac parte din structura noastră umană.

Condiția schimbării viitorului nostru este dată de acceptarea prezentului.

Acum, că am analizat aceste aspecte, probabil ai înțeles de ce este atât de important ca tu să fii cea mai bună variantă a ta și de ce trebuie să spui, gândești, acționezi și simți în aceeași direcție, pentru ca micuțul tău să aibă cel mai bun model de urmat.

La aceste tipare dobândite din cadrul familiei se adaugă experiențele personale trăite de către noi, ceea ce am învățat din propriile acțiuni și cum ne-am raportat la ele. La fel ca și în celelalte situații, și aceste experiențe personale le vom transmite mai departe generației viitoare, pentru că ele s-au integrat în noi și acum fac parte din modelul nostru personal. Acestea sunt tiparele care ne au ca punct de plecare pe noi însene și care se vor transmite peste generații. Spre exemplu, dacă eu sunt prima din familia mea care începe să consume alcool și devin dependentă, atunci cu siguranță acest lucru va avea ecouri și în personalitatea copiilor mei. La fel de bine pot decide și să

fiu prima din familia mea care modelează un exemplu de sănătate. Alegerea îmi aparține.

Drumul cunoașterii de sine este unul pe care-l urmăm toată viața și din care nu ne oprim niciodată. În fiecare zi aflăm lucruri noi despre propria persoană - din interacțiunile cu ceilalți, din experiențele pe care le trăim, din cuvintele pe care le rostim - și este important să înțelegem că noi suntem perfecte și desăvârșite în fiecare moment al vieții noastre, pentru că astfel învățăm, astfel creștem și evoluăm. Mă bucur foarte mult că ai înțeles importanța pe care o ai în creșterea copilului tău și faptul că modelul tău îl va influența și va desena personalitatea unui adult de succes.

Voi încheia acest subcapitol cu un citat din cartea *„Mami, tati, mă auziți?"*, scrisă de prietenul meu Jacques Salomé: *„De aceea avem nevoie de o mai bună cunoaștere de sine... pentru a-l înțelege mai bine pe copilul... care-i vorbește și copilului din noi"*.

Cum ne transformăm pe noi și cum ne schimbăm viața?

Și acum întrebarea este: ce facem cu acele convingeri care nu ne sunt benefice, cele pe care le-am identificat și am decis că nu ne ajută în evoluția noastră viitoare? Am parcurs etapa conștientizării, a analizării și a selectării și am ajuns la modelarea lor. Este timpul să renunțăm la ele. Prin dorință și antrenament zilnic, putem renunța la vechile concepții, pentru a face loc unora noi, proprii, care ne ghidează spre succes. Îți voi spune cum am procedat eu și care au fost pașii pe care i-am urmat și au funcționat. Tot ceea ce trebuie tu să faci este să-ți dorești această schimbare și să lucrezi zilnic cu tine, așa cum am făcut-o și eu. Și nu uita, dacă eu am putut, sigur poți și tu.

În primul rând, fii perfect conștientă de momentul în care o astfel de concepție limitatoare își face loc în mintea ta. Iar pentru a te ajuta în această direcție, îți voi spune o scurtă poveste pe care am auzit-o anul trecut la seminarul lui Gerry Roberts, un cunoscut autor de cărți și editor. Acesta ne povestea că, în copilărie, familia lui ducea

un trai destul de modest și că părinții săi nu aveau posibilitatea să-i cumpere tot ceea ce-și dorea. El a crescut, a reușit să pună bazele unei afaceri și să aibă un venit destul de mare. Ne-a mărturisit că este un împătimit al ardeilor roșii, care, după cum bine știți, sunt mai scumpi decât cei verzi. Iar într-o zi, când a mers la magazin, acesta a pus într-o plasă câțiva ardei și i-a cântărit. Când s-a uitat însă la preț, și-a dat seama că sunt destul de scumpi. A pus ardeii înapoi în raft și s-a îndreptat către zona unde erau ardeii verzi, mai ieftini. În acel moment și-a dat seama că vocea pe care o auzea în minte era cea a mamei lui, care-i spunea că acei ardei sunt scumpi. Avea o afacere profitabilă, care îi permitea să cumpere nu doar un kilogram de ardei roșii, dar și o casă și o mașină. Și totuși, acesta acționa după vechiul tipar. Când a conștientizat acest lucru, a mers și a cumpărat toți ardeii de pe raft.

Este o poveste amuzantă, dar care cuprinde un adevăr important, acela că acționăm pe pilot automat, fără a trece prin filtrul propriu dacă aceste convingeri ne mai sunt utile sau nu. Primul pas pe care trebuie să-l faci în această direcție este să conștientizezi momentele în care tu reacționezi după o convingere limitatoare. Nu spun acum să mergi și să-ți cumperi o casă dacă nu-ți permiți acest lucru, să demisionezi de la locul de muncă sau să pleci într-o călătorie prin lume. Eu te îndemn doar să conștientizezi dacă acțiunile pe care le faci sunt în concordanță cu valorile tale sau cu cele ale familiei tale. Această regulă se aplică pentru toate convingerile, indiferent că sunt legate de bani, relații, iubire, copii.

Al doilea pas este ca, în momentul în care tu ai sesizat că acționezi după un anumit tipar, să spargi acel tipar. Uneori poți face acest lucru ușor, cum este în exemplul cu ardeii, alteori nu, dacă vorbim despre decizii cu adevărat importante, cum ar fi să te hotărăști să demisionezi de la un loc de muncă unde nu îți place ceea ce faci și nici cum se comportă oamenii cu tine, dar rămâi pentru că, inconștient, tu ai învățat în familie că trebuie să ai un serviciu stabil, cu program fix, unde primești un salariu fix, cu care de-abia îți acoperi cheltuielile lunare și nu să-ți urmezi pasiunea, să fii pictoriță, de exemplu, sau alpinistă. Ia în calcul că poți face lucrurile și altfel, în felul tău, și gândește-te cum ai putea să te îndrepți în direcția

respectivă. Eu îți spun cum poți sparge aceste tipare de gândire, alegerea rămâne la tine în cele din urmă.

„Orice tipare transmise între generații se sparg prin autoanaliză. Întreabă-te de unde pornesc gândurile tale. Ce le determină? De unde știi că ceea ce gândești este corect? Cum ar fi viața ta dacă ai gândi altfel? Cum ai putea gândi la „polul opus" și ce s-ar schimba atunci? " – Marius Simion.

Lao Tzu spune astfel: *„O călătorie de o mie de mile începe cu un pas"*. Nu vei parcurge cele o mie de mile într-o singură zi, ai nevoie de o viață întreagă pentru a te cunoaște și a te modela, dar nu uita că în fiecare moment ești perfectă, ești exact acolo unde trebuie să fii și ești mai bună decât erai înainte.

Toate aceste tipare pe care le-ai dobândit din familia ta le vei transmite mai departe copiilor tăi, prin puterea exemplului personal, verbal, prin comportamentul tău și emoțiile simțite de către tine. Ai observat că există familii întregi de anxioși, alcoolici, depresivi, care perpetuează aceste modele la nesfârșit, precum sunt și familii care transmit mentalitatea de succes din generație în generație?

Aici voi da un alt exemplu pentru a înțelege cum se transmit aceste convingeri și cum te limitează ele. O fetiță de șase ani observă cum mama ei prepară carnea pentru friptură. Aceasta o taie în bucățele mici înainte de a o pune în tigaie. Fetița, curioasă, o întreabă de ce procedează astfel. Mama îi răspunde că așa se taie carnea. După două săptămâni, merge în vacanță la bunica sa, unde observă același mod de pregătire a fripturii. Bineînțeles, o întreabă pe bunică de ce procedează astfel și aceasta îi argumentează că așa se taie carnea. La această scenă era prezentă și sora mai mare a bunicii, care îi spune fetiței că mama lor, adică străbunica acesteia, avea o tigaie mult prea mică și nu avea cum să prăjească bucata de carne decât dacă o tăia astfel.

La fel cum se transmite covingerea despre modul în care se prepară mâncarea se transmit și toate celelalte învățături ale familiei. Problema este că niciodată nu ne întrebăm de ce facem un anumit lucru așa cum îl facem acum și nu altfel sau de ce repetăm experiențele părinților noștri. Dacă ne-am adresa mai des aceste

întrebări, dacă am fi mai conștiente că nu tot ceea ce gândim și credem este adevărat, am putea face schimbări majore în stilul nostru de viață. O simplă mutare a perspectivei din care vezi lucrurile este suficientă pentru a-ți schimba raportarea la experiențele de viață și la viață în general.

Îndemnul meu este să fii selectivă în informațiile pe care le alegi să-ți conducă și să-ți modeleze viitorul. Sunt oameni care ajung la șaptezeci-optzeci de ani și constată că nu au trăit așa cum au vrut ei, că nu au fost fericiți, deși aveau o funcție bună, aveau bani, o familie, copii, nepoți. De ce? Pentru că au trăit după modelul altcuiva, când ei, de fapt, voiau un cu totul alt drum. Sunt sigură că nu-ți dorești să fii una dintre aceștia și cu atât mai puțin nu-ți dorești ca unul dintre copiii tăi, biologici sau nu, să fie printre ei, să nu se simtă fericit și împlinit.

Care este lista valorilor pe care vreau să le dau mai departe?

Acum, că ai descoperit care sunt acele valori care te țin pe loc și care nu-ți deservesc interesele, eu îți propun să rescriem foaia destinului nostru împreună. Cum putem face acest lucru? Cu o listă de valori proprii, care ne vor ghida de acum înainte și care ne vor modela un viitor plin de succes, atât pentru noi, cât și pentru copiii noștri.

Mai jos regăsești lista mea de valori, după care mă ghidez și care mă ajută în fiecare zi să fiu cea mai bună variantă a mea. Îți doresc multă inspirație și să creștem împreună!

➢ Eu sunt perfectă în fiecare moment al vieții mele și tind spre cea mai bună variantă a mea în fiecare clipă. Nu mă opresc niciodată din această călătorie minunată de cunoaștere de sine și dezvoltare personală;

➢ Am încredere în mine că pot întreprinde orice lucru pe care mi-l propun și, acționând în această direcție, voi avea succes prin

dedicație și asumându-mi 100% angajamentul pentru obiectivele mele;

➢ Nu există eșec, există doar experiențe care te conduc acolo unde ți-ai propus să ajungi. Îmi dau voie să greșesc, pentru că astfel învăț, repetând o acțiune de zece, de o sută, de o mie de ori, dacă este nevoie, până o voi desăvârși;

➢ Sunt responsabilă de tot ceea ce se întâmplă în viața mea, de tot ceea ce am sau nu am în acest moment. Responsabilitatea este la mine, așadar pot modela în fiecare clipă universul din jurul meu prin ceea ce gândesc, ceea ce simt și prin acțiunile mele;

➢ Sunt recunoscătoare pentru ceea ce am astăzi, fie că este vorba de oamenii din jurul meu sau de lucruri materiale. Recunoștința va atrage și mai multă prosperitate în viața mea;

➢ Pot avea orice lucru pe care mi-l doresc, pentru că știu că îl merit și am toate resursele necesare pentru a-l obține, iar acesta se află în potențialitatea mea. Dacă nu l-aș putea obține, atunci nu mi l-aș dori. Tot ceea ce-mi rămâne de făcut este să acționez în această direcție;

➢ Dăruind celorlalți voi primi înapoi înzecit și ajutându-i pe ceilalți mă voi ajuta, de fapt, pe mine însămi;

➢ Mă bucur de fiecare experiență pe care o trăiesc și privesc partea plină a paharului în orice moment, căci nimic nu este doar bun sau doar rău, el doar este. Privesc totul din perspectiva plusurilor și nu din cea a minusurilor;

➢ Și, nu în ultimul rând, îmi sărbătoresc succesele și mă bucur de ele. Mă apreciez pentru fiecare pas pe care-l fac și sunt mulțumită de realizările mele.

Voi încheia acest capitol cu o poveste, o poveste pentru oameni mari, o poveste în care tu ești personajul principal și al cărui rol am să te rog să-l interpretezi pentru câteva momente.

În acest rol tu ești mamă. Ești o mamă dedicată, iubitoare, înțelegătoare, care își mai pierde răbdarea din când în când, care ceartă blând și încearcă, pe cât de bine poate, să-și înțeleagă copilul. Îl privești pe copilul tău, îl privești atent cum se joacă, cum zâmbește, cum se bucură, cum greșește, cum vorbește cu tine, cum iubește. Este minunat, așa-i?

Este cea mai frumoasă legătură a ta cu viața și îi dedici timp, energie și iubire, pentru ca el să devină un om fericit, de succes și împlinit. Pentru ca el să devină un om mare.

Și, din când în când, prin minte îți trece întrebarea: ***„Cum va fi copilul meu când va crește?"***.

Ai atâtea scenarii cu lucrurile extraordinare pe care le va îndeplini, cu omul autentic și excepțional care va fi. El nu va repeta greșelile tale, va fi mai inteligent, mai descurcăreț, mai înțelept, mai bun, mai perseverent. Desigur, pentru că tu îl îndrumi și-i spui ce trebuie și ce nu trebuie să facă, tocmai pentru ca el să devină o variantă mult mai bună a ta.

Și întrebarea stăruie: „Dar cum va fi el și, cel mai important, CINE va fi el?".

Vrei răspunsul la această întrebare? Îl poți afla. Dacă ți-aș spune că nu trebuie să aștepți zece-douăzeci-treizeci de ani pentru a afla acest lucru? Dacă ți-aș spune că îl poți vedea și cunoaște pe copilul tău, care, desigur, atunci nu va mai fi copil, ci va fi om în toată firea?

Ești pregătită să faci o călătorie în viitor? Ești pregătită pentru această întâlnire?

Dacă da.... Mergi în fața oglinzii.

Uite-te foarte atent la reflexia care te privește de dincolo de timp. Acesta este copilul tău peste câțiva ani. Este esența ta concentrată într-un alt corp fizic.

Te rog, nu te uita încă înapoi, spre mine, privește în continuare în oglindă. Ce vezi? Este el așa cum ți-ai dorit să fie?

Îi citești fericirea în ochi, sau este doar o umbră a ceea ce ai visat tu să devină?

Dacă simți revoltă la auzul acestor cuvinte, atunci citește mai departe; dacă te bucură ceea ce tocmai ți-am spus, înseamnă că ești pe drumul cel bun și ai toată admirația mea.

Copiii devin ceea ce este părintele. Ei nu devin ceea ce li se spune, nu devin ceea ce sunt învățați să facă, nu devin ceea ce văd, ei devin ceea ce este părintele lor.

Dacă tu ești fericită, liniștită, plină de iubire, încrezătoare în forțele tale, echilibrată, așa va fi și copilul tău. Dacă însă ești anxioasă, stresată, stai prost la capitolul încredere și respect de sine, atunci așa va deveni și cel mic.

Nimic nu modelează o persoană mai tare decât puterea exemplului celor care-l îndrumă în primii ani de viață și nicio vorbă, niciun sfat, nicio terapie nu poate compensa acest exemplu, care este imprimat în subconștientul copilului și adultului de mai târziu.

Dacă încă mai ai îndoieli, tot ceea ce trebuie să faci este să te uiți la oamenii dn jurul tău, la care vei observa asemănări izbitoare cu părinții lor. Sunt familii întregi de oameni violenți, de alcoolici, de anxioși, precum sunt și familii de oameni care transmit mentalitatea succesului din generație în generație.

Îți dorești să ai un copil care va deveni un om de succes, care va lua nota maximă la toate materiile vieții - carieră, familie, bani - atunci fii tu acel om. Lucrează permanent cu tine și educă-te, evoluează, dezvoltă-te și fii conștientă și responsabilă de tot ceea ce ești și cine ești, pentru că asta va deveni și el.

Singura responsabilitate pe care o ai și care va da roadele așteptate este ca tu să devii cea mai bună variantă a ta, pentru ca el să aibă cel mai bun exemplu, pe care, inevitabil, îl va urma.

Ești de acord cu mine?

Întoarce-te din poveste, revino în prezent. Anii nu au trecut, copilul este încă mic și se uită curios la tine, plin de admirație, pentru că tu pentru el ești cea mai extraordinară persoană din lume.

Hrănește-i viitorul cu cât mai multe lucruri bune și frumoase. Încă mai ai timp.

Nu te baza pe faptul că el nu-ți va repeta greșelile, că el va reuși tot ceea ce tu n-ai putut să faci, nu-i pune în spate această responsabilitate atât de mare pentru el și nu-i cere mai mult decât poate da!

În schimb, dedică-ți timp ție, pentru a deveni mai bună decât ai fost ieri, pentru a nu mai repeta greșelile, pentru a mai face încă o încercare să-ți atingi visul, pentru a avea încredere și respect față de tine însăți.

Fii o mamă inspirațională, fii o mamă care își îndrumă copilul prin puterea exemplului personal în calea desăvârșirii sale.

Draga mea, povestea nu s-a terminat aici. Tu cum vrei să o continui...?

Eu îți mulțumesc pentru că ai curajul să te descoperi și pentru că îți dorești să devii cea mai bună variantă a ta! Te admir pentru implicare și pentru dorința de schimbare, care va avea impact nu doar asupra ta, ci și asupra celor din jurul tău. Cu această atitudine vei schimba vieți. Începe cu a ta. Să creștem împreună!

CAPITOLUL 2

VALORILE OMULUI DE SUCCES

„Dacă piatra de fundament este înclinată,
zidul nu poate fi drept."

Proverb australian

Despre vină, ruşine şi critică

La începutul capitolului îți voi reaminti faptul că această carte este scrisă din perspectiva copilului de mai târziu, iar rolul meu este să îți împărtăşesc din experiența mea personală pentu a te ajuta să înțelegi mult mai bine de ce copiii reacționează într-un anumit fel, care sunt nevoile lor emoționale şi cum se vede lumea prin ochii lor.

Noi, adulții, odată ajunşi la maturitate, avem tendința de a şterge cu buretele tot ceea ce s-a întâmplat în copilărie şi să uităm multe dintre experiențele trăite şi emoțiile simțite. Mai mult decât atât, în relația cu copiii avem tendința de a ne comporta la fel cum s-au comportat părinții noştri cu noi, chiar dacă multe dintre atitudinile lor ne-au provocat suferință la vremea respectivă şi ne-au făcut să ne simțim neiubiți, nerespectați, ignorați, nedreptățiți, neglijați, nedemni şi aşa mai departe. Ai să înțelegi mult mai bine acest transfer de mentalități parcurgând cartea de față.

Psihologul Lawrence J. Cohen spune, în cartea sa „Parentajul prin joacă", următoarele: *„Noi, adulții, avem răni nevindecate din propria copilărie, care uneori ne stau în cale chiar atunci când copiii au nevoie de sprijinul nostru. Straturile noastre de sentimente acumulate intervin în parentaj, iar acest lucru face dificilă ajutarea copiilor cu propriile dificultăți emoționale".*

Dintre toate tiparele pe care le-am copiat, cele mai dăunătoare sunt vina, ruşinea şi critica, pe care, involuntar, le transmitem mai departe generației viitoare. Acestea îşi au rădăcinile în trecutul nostru, ele fiind sădite în noi de către familie şi societate. Din păcate, vina, ruşinea şi critica sunt cei mai mari sabotori în atingerea succesului pe orice plan. Şi am să-ți vorbesc despre fiecare în parte.

Învinovățirea este un sentiment foarte nociv şi este una dintre emoțiile cu o energie joasă, care, dacă este simțită des, poate avea efecte vizibile, chiar contribuind la agravarea unor boli fizice, precum bolile de inimă. Cei care simt vinovăție trăiesc în trecut, ei se culpabilizează pentru ceva ce au făcut, au gândit sau pentru o decizie pe care au luat-o. Societatea ne învață că trebuie să ne simțim vinovați pentru gândurile, emoțiile, acțiunile noastre, dacă acestea nu corespund reperelor sociale.

Dintr-o perspectivă socială, vina este un sentiment nobil, pe care-l simte persoana căreia îi pare rău pentru greşelile comise. Dacă te simți vinovat pentru erorile tale, atunci eşti un om bun, dacă nu simți vinovăție, atunci eşti considerat un om căruia nu îi pasă de cei din jurul său. Ne simțim vinovați atunci când nu le facem pe plac celorlalți, când le spunem nu, când îi refuzăm, când ne preferăm pe noi în detrimentul lor. Aceştia sunt cei mai comuni factori care trezesc deseori sentimentul de vinovăție în noi. Iar rezultatul este că ne blamăm pentru că uneori greşim sau pentru că nu suntem perfecți şi, drept urmare, nu avem aprecierea şi acceptarea semenilor noştri.

Aceste convingeri rezidă din copilăria noastră, când părinții încercau să ne corecteze, din păcate ei adăugând procesului de învățare această componentă a vinovăției, la fel cum şi părinții lor procedaseră, la rândul lor, cu ei.

În acelaşi timp, o persoană care se simte vinovată este o persoană uşor de controlat şi manipulat. Când copilul este mic, părinții consideră acest lucru ca fiind un avantaj, dar când el creşte, se transformă într-un adult la fel de uşor de manipulat şi controlat prin culpabilizare. Cred că este preferabil să înlocuim vinovăția cu responsabilitatea pentru propriul comportament şi să-l învățăm pe copil să-şi asume această responsabilitate, în loc să se simtă vinovat.

Vinovăția este o energie neproductivă, pentru că ea te ține în loc şi te face să retrăieşti momentul în care tu consideri că ai gândit sau ai acționat greşit. Procesul de conştiință căruia te supui nu face altceva decât să-ți întărească ideea că nu eşti o persoană bună. Adevărul este că tu ai acționat atât de bine pe cât ai fi putut să o faci la momentul respectiv. În acelaşi timp, vinovăția are rolul de a-ți slăbi încrederea în tine, împiedicându-te să te accepți, să te iubeşti şi să te ierți.

Vinovăția vine mână în mână cu ruşinea. Şi această emoție a fost învățată în copilărie, când părinții ne spuneau că este ruşine să facem un lucru, moment în care ne simțeam vinovați pentru acțiunile noastre.

Ruşinea precedă într-o anumită măsură acțiunea, în timp ce vina o urmează. Conform paradigmelor sociale, trebuie să-ți fie ruşine de acțiunile sau impulsurile tale care nu se înscriu în normele şi obiceiurile socio-culturale, iar dacă totuşi n-ai reuşit să le stăpâneşti, trebuie să te simți vinovat.

Cu toate acestea, normele sociale sunt relative, ele diferă în funcție de fiecare cultură în parte, aşa cum diferă şi noțiunea de bine şi rău. În unele culturi, copiii sunt încurajați să fure, în timp ce în altele acesta este considerat un comportament negativ. În unele culturi este acceptat ca un bărbat să aibă mai multe soții, în timp ce în altele bigamia este pedepsită. În unele culturi sexul cu un minor este încurajat, în timp ce în altele este interzis prin lege. Şi exemplele pot continua.

Într-un trib african, atunci când cineva greşeşte, toți membrii tribului îl înconjoară pe acesta şi timp de două zile îi spun toate lucrurile bune pe care le-a făcut. Tribul consideră că fiecare persoană este bună, dar că uneori poate face greşeli, care sunt, de fapt, un strigăt de ajutor. Aşadar, în loc să-l facă să se simtă vinovat, ei încearcă să-l reconecteze cu latura sa bună.

Efectul imediat al vinovăției şi al ruşinii este acela de a te îngheța; îți dedici 100% din energie analizând situația pentru care te simți vinovată şi blamându-te pentru ceea ce ai făcut. Fiind

concentrată pe acest proces, restul lucrurilor trec în plan secund, încrederea în sine scade, precum și imaginea de sine are de suferit.

Pe lângă învinovățire și rușine, critica este un alt mare sabotor pe care-l perpetuăm în relația părinte-copil. Foarte mulți părinți consideră că trebuie să-și critice copilul pentru ca acesta să învețe, iar dacă este lăudat, el va deveni mult prea răsfățat. Este cât se poate de greșită această concepție. Laudele, atât timp cât sunt realiste, au rolul de a-i hrăni copilului încrederea în sine, în timp ce critica îl va descuraja.

Această concepție, a criticii constructive, este adânc înrădăcinată în mentalitatea noastră. Ce crezi că se întâmplă dacă îi spui copilului că este prost, incompetent, obraznic, rău? Crezi că el va fi motivat să devină mai bun, crezi că se va simți iubit și acceptat, crezi că va învăța mai bine astfel? Cel mai bun lucru pe care-l putem face atunci când hotărâm să criticăm este să nu o facem. Gândește-te care sunt beneficiile criticii, ce anume vrei să obții și dacă astfel poți ajunge acolo. Despre critică, laudă și încredere în sine vei citi mai multe într-un capitol viitor.

„Cel mai nociv tipar care se transmite între generații este critica și învinovățirea. Acest tipar te ține pe loc, fără energie, fără forța de a merge înainte. Familia este cercul tău de încredere, zona ta de siguranță. Dacă familia te învață că nu ești important, că ești un nimeni, atunci acest lucru îți rămâne în minte toată viața. Dacă familia te încurajează, te susține, atunci te vei încărca cu putere și vei avea curajul să ieși în lume și să învingi orice obstacol" – Marius Simion.

Motivele pentru care nu ar trebui să perpetuăm aceste tipare sunt numeroase, însă voi menționa doar câteva dintre ele, pentru ca tu să observi cât de puternice sunt ecourile lor. Vinovăția te face să nu te accepți și să te învinovățești pentru greșelile tale, reale sau false, dar, în același timp, este natural să greșești, pentru că astfel înveți. Vinovăția te face vulnerabilă la manipularea celorlalți; cei care se simt vinovați pentru acțiunile lor sunt oameni ușor de manipulat. Nu poți să te iubești, pentru că tu consideri că nu meriți această iubire, pentru că nu ești o persoană bună.

Critica îți lezează încrederea în sine, te face să te simți mai puțin bun decât te simțeai înainte. Critica te demotivează. Atât timp cât nu faci lucrurile bine, de ce le-ai mai face? Critica trezește în tine sentimente negative față de persoana care te critică. Critica doar îți crește anduranța emoțională, dar nu te face un om mai bun și în niciun caz mai puternic.

Eu îți propun ca, începând cu această generație, să omorâm tipare precum vinovăția, rușinea și critica și să nu le mai acordăm beneficii închipuite, când, de fapt, ele nu fac altceva decât să sape la rădăcinile noastre și să ne facă mai slabi, mai fragili și mai prost pregătiți pentru viață.

Cele mai de preț daruri

Cele mai de preț daruri sunt acelea pe care tu i le oferi copilului tău, dincolo de moștenirea genetică și patrimonială. Sunt acele daruri transmise doar prin puterea exemplului. Nu-i poți da copilului iubire necondiționată, atât timp cât tu nu ai iubire și acceptare de sine, nu-i poți da libertate, dacă tu trăiești închistată în convingeri limitatoare, nu-i poți insufla curajul, atât timp cât ție îți este teamă de schimbare sau de eșec, nu-l poți învăța încrederea în sine, dacă tu nu o ai, nu poți comunica eficient cu el, dacă nu ai dezvoltat această abilitate la tine însăți, nu-i poți spune: *„Fii responsabil pentru acțiunile tale!"*, când tu fugi de responsabilitate. Cu alte cuvinte, nu-i poți cere să fie ceea ce tu nu ești deja.

„Cel mai important lucru este ca mama să fie conștientă că este modelul care va fi stanțat în creierul copilului și care îi va marca fantastic de mult viața. De aceea, cel mai important lucru este ca mama - și ca părintele, în general - să fie foarte responsabilă de tot ceea ce este și conștientă că tot ceea ce este va fi ceea ce va modela copilul său și ceea ce va deveni el. Nu va deveni ceea ce va fi învățat să facă, nu va deveni ceea ce i se va spune, va deveni ceea ce vede" Cristina Goangă.

Fii conștientă de acest lucru, de impactul pe care îl ai în dezvoltarea sa și străduiește-te cu tine, nu cu el. Obiectivul tău este acela de a te centra pe propriile nevoi, simțindu-te fericită, bonusul care decurge de aici fiind faptul că astfel și copilul se va simți fericit, copiind toate acele valori pe care le cultivi la tine însăți.

Înțeleg faptul că a fi mamă este o experiență care te împlinește și te face să te simți fericită, însă nu uita de nevoile tale personale, separate de cele de mamă. Este important să-ți amintești și de tine femeia, persoana care erai înainte de a deveni mamă și să-ți dedici în continuare timp pentru dezvoltarea ta, pentru că desigur copilul tău te va lua ca model. Și nu cred că-ți dorești ca modelul lui să fie o persoană care a uitat de ea însăși, care trăiește doar prin și pentru ceilalți.

Iubirea necondiționată

Iubirea este, fără doar și poate, cel mai puternic instrument pe care-l ai la îndemână în educarea copilului tău. Pentru un copil este mult mai important să se simtă iubit, decât să fie crescut de un părinte perfect. Această perfecțiune este doar o iluzie, copilul nu are nevoie ca tu să fii perfectă, ci să îi fii mamă în imperfecțiunea ta și să trăiți împreună experiențe ce ajută la dezvoltarea și evoluția personală a amândurora. Totodată, este important să nu pretinzi nici tu de la cel mic să fie perfect și să nu faci proiecții asupra sa.

„Copiii nu au nevoie de părinți perfecți, dar au nevoie de părinți care sunt pe un drum de autodescoperire și vindecare și care își pot recunoaște și repara propriile greșeli" – Aletha Solter, „Lacrimi și crize de furie".

Relaționarea cu micuțul tău este primul pas pe care-l faci spre iubirea necondiționată, iar iubirea necondiționată este acea iubire care există indiferent de acțiunile sau comportamentele sale. Sunt, într-adevăr, oameni care au reușit să nutrească o astfel de iubire înainte de a avea copii sau fără a avea copii, aceștia sunt oameni cu un nivel de spiritualitate foarte ridicat și care au o dezvoltare

personală peste medie. Pentru majoritatea persoanelor însă, momentele de iubire necondiționată apar pentru prima dată atunci când au un copil. Spun momente, pentru că, oricât ți-ar plăcea să crezi că tu îți iubești copilul doar astfel, adevărul este că în relația cu el îmbini iubirea necondiționată cu iubirea condiționată. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, noi putem accesa cu mai mare ușurință acest mod de a iubi, tocmai de aceea bunicii își iubesc nepoții altfel decât o fac părinții, cu mai multă răbdare și independent de comportamentul lor.

Vorbesc acum despre iubire necondiționată pentru că vreau să trec mai departe, la proiecțiile pe care mamele le au asupra copiilor lor. O proiecție asupra celuilalt înseamnă a avea anumite așteptări de la persoana respectivă. Facem acest lucru în mod inconștient cu oamenii din jurul nostru, iar în cazul copiilor poate avea un impact major în creșterea și dezvoltarea lor ulterioară.

Îți amintești când în primul capitol îți vorbeam despre tiparele mental-emoționale copiate din familia ta și îți spuneam că există oameni care conștientizează foarte târziu că au trăit după aceste tipare și, deși au avut realizări atât în plan familial, cât și profesional, ei nu se simt fericiți și împliniți? Acești oameni și-au ghidat viața după proiecțiile părinților, netinând cont de propriile dorințe și aspirații.

Acum tu ești mamă, de partea cealaltă a baricadei, de partea părintelui care face proiecții asupra copilului său.

Îți propun un exercițiu de imaginație pentru a înțelege mult mai bine ce înseamnă o proiecție. Gândește-te la videoproiectorul de la cinema, să spunem că tu ești acel aparat. Filmul din videoproiector cuprinde toate dorințele tale, toate visele și așteptările pe care le ai de la o anumită persoană și chiar de la tine însăți. Ecranul este copilul tău sau orice alt om asupra căruia tu faci proiecții. Atunci când videoproiectorul este pornit, imaginea se reflectă pe ecran, acest lucru nu înseamnă că ceea ce este proiectat aparține ecranului. Tu nu mai vezi ecranul, pentru că ești atentă la filmul care se derulează. Odată ce filmul se termină și videoproiectorul se oprește, în fața ta rămâne din nou ecranul, care acum ți se pare altfel, nu seamănă deloc cu imaginile pe care le-ai văzut înainte, este gol, tern. La fel se întâmplă și atunci când faci proiecții asupra celorlalți, tu ai în minte nu unul,

ci zeci de filme despre cum va fi copilul tău, dar, mai devreme sau mai târziu, viața va opri videoproiectorul și atunci vei rămâne în față doar cu ecranul.

Îmi doresc să îți dai seama de aceste proiecții și să realizezi atunci când ele apar, să conștientizezi momentele când proiectezi, nu neapărat asupra copilului tău, dar și asupra altor persoane sau evenimente din viața ta.

Proiecțiile pot fi referitoare la un domeniu în care tu nu ai profesat sau, dimpotrivă, ai profesat și dorești ca cel mic să îți urmeze pașii, o calitate pe care tu consideri că nu ai avut-o și ți-ar fi fost utilă și pe care îți dorești ca micuțul să o dezvolte, un anumit tip de comportament pe care tu l-ai învățat după mai multe experiențe dureroase și pe care vrei să-l implementezi și în copilul tău. Indiferent care sunt așteptările tale, acestea sunt doar proiecții pe care le faci asupra copilului. Cu toate acestea, el este un individ separat și nu o continuare a ta sau a tatălui său. Sunt sigură că tu îți dorești acele lucruri pentru el tocmai pentru a-l vedea fericit, însă nu uita că el este un om, ca și tine, care are de învățat din experiențele sale și are dreptul să își aleagă propriul drum.

De asemenea, îți reamintesc faptul că **puterea exemplului este cea mai bună manieră de a-l inspira pe copilul tău.** În loc să îi spui: *„Când vei fi mare, vei fi medic ca mama sau dentist ca tata"*, mai bine vorbește-i despre profesia ta, de ce ești pasionată de ea, cum te ajută pe tine ca om, cum îi ajuți tu pe ceilalți. Când sunt mici, copiii caută un model în părinți, în special în părintele de același sex. După vârsta de cinci-șase ani, când nu se mai manifestă complexul lui Oedip la băieți și al Electrei la fete, ce presupune atracția față de părintele de sex opus și competiția cu părintele de același sex, fetițele o iau ca model pe mamă, iar băieții pe tată. Așadar, dacă dorești ca micuțul tău să-ți urmeze pașii, este suficient să-i vorbești cu pasiune despre acest lucru, fără a avea însă nicio așteptare de la el. Dă-i libertatea de a-și alege propria cale, independentă de a ta, pentru că doar astfel poate fi fericit. Dacă tu îți dorești să fie medic, iar el nu se îndreaptă în această direcție, cu atât mai mult dacă îți spune că nu dorește o astfel de carieră, punând presiuni asupra lui riști ca el să

aleagă calea respectivă, dar să constate după mai mulți ani că nu era ceea ce își dorea.

Dacă în copilărie părinții tăi aveau tendința de a proiecta asupra ta anumite dorințe ale lor, acum este foarte probabil ca tu să fii o mamă „permisivă" din acest punct de vedere, pentru că tu ai simțit că trăiești într-o menghină parentală, care nu ți-a permis să ai foarte multe păreri în ceea ce te privește. Însă dacă, dimpotrivă, în copilărie părinții ți-au lăsat libertatea de alegere, este posibil să te fi simțit neglijată, considerând că nu ai avut un mentor care să te îndrume, iar acum tu, ca părinte, să pui o presiune mai mare asupra copiilor tăi. Acestea sunt două extreme, însă fiecare caz în parte este diferit, pentru că oamenii sunt diferiți. Te rog nu uita acest lucru atunci când îți crești copiii: oamenii sunt diferiți, nevoile și drumul fiecărui copil este diferit de cel al părinților, precum și de cel al fraților sau surorilor lui.

Iubirea necondiționată, căci despre ea discutam, este acel sentiment pe care îl ai față de copilul tău, indiferent de comportamentul sau acțiunile sale. Renunțând la proiecțiile tale, reușești să accesezi mai des această stare, nu ai așteptări, așadar deciziile celor mici te pot doar bucura și nu dezamăgi. Înainte de a-i spune copilului cine trebuie să fie, întreabă-te dacă tu îți dorești acel lucru pentru a te simți tu împlinită prin el sau pentru că lui îi este benefic.

Un exemplu concret este practicarea unui sport. Sportul, pe lângă beneficiile fizice pe care le are, îl învață pe copil și disciplina, spiritul de echipă, stabilirea și atingerea obiectivelor, performanța, angajamentul, responsabilitatea, așadar practicarea unui sport ca activitate de relaxare sau de performanță este foarte importantă pentru orice copil. Dacă atunci când erai mică tu ai făcut tenis sau dansuri, poate chiar le mai practici și astăzi, vei avea tendința să îți îndrumi copilul în această direcție. Și ce te faci dacă el are un talent înnăscut pentru înot, de exemplu, și ar putea fi un viitor campion de renume mondial, iar tu ai decis să-l dai la tenis? Talentul său va rămâne latent. Îți recomand să îl lași pe el să-și aleagă activitățile extrașcolare și chiar să testeze mai multe înainte să se decidă asupra uneia.

Psihiatrul Ross Campbell detalia, în cartea sa „Educația prin iubire", mai multe modalități de manifestare a iubirii necondiționate: prin contact vizual, prin contact fizic, prin atenția acordată și prin stabilirea priorităților. El spune că un copil învață să folosească contactul vizual în stabilirea relațiilor cu ceilalți de la părinții săi. De asemenea, recomandă să nu fie folosită privarea de contact vizual ca formă de pedeapsă. Atunci când copilul greșește, să nu îl privești în mod intenționat și să îl ignori este un mod prin care tu îi comunici faptul că iubirea ta este condiționată de comportamentul lui. Poți lua alte măsuri pentru a îndrepta un comportament, însă niciodată prin ignorare.

O altă formă de manifestare a iubirii este prin contactul fizic, prin intermediul acelor gesturi tandre, prin manifestarea afecțiunii. Privarea copiilor de afecțiune poate avea repercusiuni grave asupra dezvoltării acestora, așadar contactul fizic joacă un rol crucial în relaționarea cu micuțul tău. De asemenea, prin acordarea atenției și a timpului, tu îi transmiți mesaje de iubire copilului și este important ca el să simtă că pentru tine este în fruntea listei de priorități.

Discutam într-un interviu cu o mămică despre iubirea necondiționată, pe care ea mi-a ilustrat-o foarte frumos, spunând astfel: *„Când fetița mea greșește sau are un comportament care nu îi este benefic, o atenționez după care îi spun: «Știi că mami te iubește oricum»"*. Astfel, mama îi transmitea copilului că, indiferent de comportament, el este iubit și acceptat. Că ceea ce o deranjează pe mamă este comportamentul fetiței și nu ea ca persoană.

Cel mai bun moment de a exprima iubirea necondiționată este atunci când copilul învață din greșeli și de aceea este important să îi reamintești de faptul că el este iubit, indiferent de acțiunile lui. Șansele sunt, ca el să mai trăiască o astfel de experiență de-abia când va deveni părinte la rândul lui, însă până atunci va păstra în suflet acest sentiment unic pe care l-a învățat de la tine.

Iubirea necondiționată înseamnă a-i da copilului libertatea de a fi el însuși, în același timp acceptându-l pentru ceea ce este și nu pentru ceea ce ar putea fi.

Iubirea necondiționată este independentă de proiecții, pentru că acestea ar limita-o în anumite momente, i-ar știrbi intensitatea. Spuneam că noi trăim momente de iubire necondiționată și nu iubim doar astfel, așadar te îndemn să conștientizezi când proiecțiile te fac să nu vezi clar ceea ce este în fața ta. Poate că vor fi acele momente în care tu te aștepți ca cel mic să se comporte frumos când mergeți în vizită la cineva, iar el devine agitat și neastâmpărat, sau poate vor fi acele momente în care el îți va spune că nu dorește să urmeze o facultate sau că nu dorește să se angajeze. Recomandarea mea este să nu reacționezi imediat, ci să privești detașat situația și să te întrebi dacă ai o proiecție care îți limitează optica. Eliberându-ne de proiecții, ne eliberăm de dezamăgiri, pentru că proiecțiile au așteptări, iar așteptările sunt întotdeauna incerte.

Consider că cea mai mare nevoie emoțională a unui copil și, de altfel, a oricărui om este aceea de a fi acceptat așa cum este și iubit pentru ceea ce este el. Pentru un copil este esențial să fie văzut de către părinții săi și recunoscut ca persoană care ființează pe acest pământ cu drepturi depline, să fie recunoscut și apreciat doar pentru faptul că există.

Libertatea

Libertatea este strâns legată de iubirea necondiționată, iar aici nu mă refer la libertatea în sens general, ci la libertatea de a fi tu însuți și de a deveni cea mai bună variantă a ta, în ritmul și urmându-ți drumul propriu. Pentru mine este cea mai de preț valoare pe care am primit-o de la părinții mei, care mi-au lăsat loc să fiu eu însămi, indiferent dacă erau de acord cu deciziile mele sau nu. O voi numi libertate necondiționată, pentru că, precum iubirea, și aceasta poate fi

condiționată sau necondiționată. A dărui libertate necondiționată unei persoane înseamnă a-i da acelui om posibilitatea să fie el însuși chiar și atunci când nu ești de acord cu acțiunile lui.

Copiii pot avea o judecată bună, dacă li se oferă această ocazie, de a raționa singuri, de a alege pentru ei. În schimb, dacă părintele este cel care alege mereu și nu-i oferă copilului libertatea de a testa și a învăța din propriile experiențe, atunci acesta la maturitate nu va deveni un adult competent și capabil să ia decizii pentru el însuși.

Această libertate de gândire îl ajută pe copil să își formeze un set propriu de valori, credințe, convingeri, un sistem de referință ce îi va permite mai târziu să ia decizii bune. Totodată, libertatea îl ajută să își asume responsabilitatea pentru propriul comportament. Dacă părinții sunt cei care decid în locul lui, atunci ei sunt și cei care își asumă responsabilitatea pentru rezultatele obținute, copilul fiind doar un simplu executant. Două persoane nu își pot asuma simultan responsabilitatea pentru același lucru.

Pe mine, personal, libertatea primită din partea părinților mei m-a ajutat în aceste două direcții – de formare a capacității de decizie și de asumare a responsabilității pentru propria-mi viață. Și consider că acesta este scopul oricărui părinte, de a forma un adult care este perfect capabil să raționeze pentru el însuși.

Acest lucru nu înseamnă să nu îl ghidezi pe copil în drumul său. Am sesizat că majoritatea părinților se înscriu într-una dintre cele două categorii – sunt fie prea protectivi și nu îi oferă copilului libertatea de a explora, fie îl lasă liber în totalitate, fără a-l îndruma. În prima situație, copiii dezvoltă o teamă nejustificată față de mediul înconjurător, se agață de părinții lor ori de câte ori ceva le amenință zona de siguranță. La maturitate, aceștia devin adulți care se tem de schimbare, iau decizii cu greutate și se complac într-o situație chiar dacă aceasta le dăunează, se tem de eșec și eșuează tocmai prin faptul că nu testează, nu ies din zona de confort. În ce-a de-a doua situație, a copiilor lăsați liberi fără îndrumare, aceștia suferă de o lipsă de direcție, ei nu știu când procedează corect și când nu și își exprimă această nemulțumire față de părinți, spunându-le: *„Voi niciodată nu v-ați preocupat de mine”* sau *„Când eram mic, mă simțeam deseori neglijat de voi, de fapt m-am crescut singur”*. Ceea ce vrea el să spună este: *„Aveam nevoie de mai multă îndrumare din partea voastră, de confirmarea că sunt pe drumul cel bun”*. Ei la maturitate se dezvoltă în adulți care nu au o direcție, un scop de atins, le lipsește disciplina și sunt dezorientați. Cu aceste provocări m-am confruntat și eu, la rândul meu, în adolescență și apoi o bună parte din perioada maturității timpurii.

Eu cred că echilibrul este undeva la mijloc, în punctul în care cele două extreme converg, în a-i lăsa copilului libertatea de a explora, în același timp oferindu-i îndrumare pe tot parcursul acestui proces și prin puterea exemplului personal.

„Între copil și părinți există un cordon invizibil emoțional, psihologic. Copilul se depărtează de părinți să cerceteze lumea din jur atât cât îi permite acel cordon. Dacă părinții sunt securizanți, atunci copilul prinde încredere să se aventureze în lumea din jur și devine el însuși sigur pe el. Dacă părinții sunt anxioși, atunci copilul stă lipit de ei, nu e interesat de lumea din jur, se simte stresat și temător, iar apoi devine un adult cu puține șanse de a reuși în viață”
Marius Simion.

Consider că orice părinte se confruntă la un moment dat cu o situație în care opune rezistență în acordarea libertății necondiționate, fie că este vorba despre o decizie precum cea de a urma o specializare care nu i se pare potrivită pentru copilul său, fie referitoare la sexualitatea lui, fie la aceea de a-și alege un anumit partener de viață. Oricare ar fi situația în care tu nu te simți pe aceeași lungime de undă cu copilul, este important să îți amintești că el își trăiește viața așa cum dorește, iar dacă este fericit, nu ai niciun motiv suficient de pertinent încât să încerci să-l convingi sau să-i interzici.

Comunicarea este un factor important, pentru că astfel poți afla de ce anume a fost motivată o decizie.

Dacă, de exemplu, copilul decide ca după terminarea liceului să nu urmeze o facultate, tot ce poate face părintele este să vorbească cu el și să-l înțeleagă. Cuvântul „trebuie” dispare din vocabular, pentru că nicio persoană nu este datoare să facă lucrurile pentru că trebuie, ci poate alege oricând, desigur fiind conștientă de consecințele pe

care le are decizia ei. Revenind la exemplul de mai sus, dacă copilul decide că nu dorește să urmeze o facultate și, discutând cu el, înțelegi că nu acordă importanță acestor studii și că are un alt plan de carieră, nu vei rezolva nimic spunându-i: *„În ziua de azi oricine trebuie să facă o facultate"*. În schimb, tu îi poți spune care sunt situațiile în care el va avea nevoie de acele studii, iar dacă în continuare consideră că nu îi sunt necesare, este dreptul său de a acționa în consecință. Impunându-i sau manipulându-l, nu faci altceva decât să obții rezultate pe termen scurt. A te opune și a impune nu înseamnă a avea câștig de cauză.

Respectându-i decizia, înseamnă, de fapt, să-i respecți individualitatea. Într-o astfel de situație, sunt cel puțin două posibilități: el să aibă succes în cariera pe care și-a propus să o urmeze, sau să își revizuiască decizia peste câțiva ani, să considere că o facultate îl poate ajuta în ascensiunea profesională și să meargă la studii atunci.

A-l iubi necondiționat și a-i da libertate copilului tău înseamnă că nu îi negi dreptul de a greși și de a învăța din greșelile sale. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să îl aplauzi când nu acționează într-un sens benefic lui, însă este important să-l debarasezi de constrângeri și să îi lași responsabilitatea propriei vieți. Vei avea supriza ca, având o astfel de atitudine, să formezi o relație foarte strânsă cu copilul tău, iar el să-ți respecte recomandările mai mult decât dacă i-ai impune un anumit lucru. Sunt sigură că știi și tu exemple de oameni care au avut părinți autoritari și, ajunși la maturitate, au trecut în cealaltă extremă, au făcut exces de lucrurile care le-au fost interzise până în acel moment.

Îi vrei binele tocmai pentru că îl iubești, dar nu poți trăi în locul lui. Așadar, libertatea necondiționată este singura modalitate prin care poți să îl modelezi astfel încât el să ia cele mai bune decizii. Procesul luării deciziilor se învață, la rândul său, și fiecare experiență aduce un plus de valoare acestei abilități. Întotdeauna vom putea diferenția un om care a crescut cu libertatea de a-și asuma propriile decizii și care este educat în spiritul acțiunii, de un om care a fost obișnuit ca ceilalți să gândească pentru el și să le paseze responsabilitatea propriei vieți.

Lasă-l să își asume hotărârile, rolul tău fiind doar acela de a ghida procesul decizional și de a-i vorbi din perspectiva ta. Mai devreme sau mai târziu, singura persoană pe care se va putea baza este el însuși, iar în acel moment îți vei dori să nu fie prima oară când va lua singur o hotărâre.

Curajul

Ce înseamnă pentru tine curajul? Te rog gândește-te timp de un minut la această întrebare, înainte de a citi mai departe. Curajul poate avea diferite valențe, în funcție de perspectiva celui care-l definește. Pentru o mamă care-și crește copilul singură, curajul poate înseamnă să facă față zilei de astăzi, în timp ce pentru un student curajul înseamnă să își contrazică profesorul sau pentru un bărbat curajul poate însemna să o ceară de soție la a treia întâlnire.

Te întreb din nou: ce înseamnă pentru tine curajul? Gândește-te la un moment în care ai avut curaj.

Viziunea părintelui despre curaj îi va fi transmisă copilului, de aceea este important să îți dai seama ce reprezintă pentru tine a avea curaj. Nu există un răspuns bun sau rău, corect sau incorect, ci doar răspunsul tău, pe care l-ai modelat în urma experiențelor trăite și, bineînțeles, în urma a ceea ce ai învățat în familie.

În ceea ce mă privește, curajul este cel mai bine ilustrat într-un citat al lui Mary Anne Radmacher, care spune astfel: *„Curajul nu urlă. Uneori curajul este vocea șoptită de la sfârșitul zilei care spune: voi încerca din nou mâine"*. Pentru mine curajul înseamnă a simți teamă într-o anumită situație și a vedea dincolo de acest sentiment, a trece prin teama respectivă cu respirația tăiată, fără însă a mă opri din drumul meu.

În viziunea mea, esența curajului poate fi comprimată într-o scrisoare adresată copilului tău interior, dar și copilului tău. Aceasta arată cam așa:

„Dragul meu,

Vei avea momente în viață în care vei simți teamă sub diferite forme – teama de eșec, teama de necunoscut, teama de schimbare, teama de mâine, teama de rău. În acele momente, adu-ți aminte că între tine și ziua de mâine stau doar teamă și timp. Timpul trece, fiecare moment este altul decât cel precedent, fiecare secundă este diferită și irecuperabilă. Teama te poate însoți pentru o clipă sau pentru o viață, tu alegi. Ia-ți teama de mână și treceți împreună prin experiența care te înspăimântă atât de tare, dincolo de ea nu va mai fi teamă, căci teama are și ea limitele sale. Iar legea care se aplică aici este aceasta: teamă poți simți doar pentru ceva ce se întâmplă acum sau se poate întâmpla în viitor, însă nu pentru ceva ce s-a întâmplat deja.

Curajul, dragul meu, este atunci când greșești de mai multe ori și nu te dai bătut, atunci când nu te mulțumești cu un lucru doar pentru că este sigur și la îndemână și decizi să pășești în viitorul incert, dar plin de posibilități, atunci când nu îți negi identitatea pentru a fi acceptat de ceilalți, atunci când admiți, în momentele grele, că ți-e teamă, atunci când începi o nouă zi, atunci când știi să spui nu, atunci când joci după regulile tale, atunci când plângi și ești vulnerabil în fața altei persoane, atunci când iubești, atunci când ai încredere în tine, deși ceilalți îți spun contrariul, atunci când ești tu însuți, atunci când recunoști că ai greșit.

Dragul meu, fii curajos, căci a trăi și a acționa cu teamă te face slab, îți limitează potențialul de a fi extraordinar."

Scrie-i și tu copilului tău un paragraf despre ce înseamnă curajul; sunt sigură că-i va folosi la un moment dat, atunci când va avea diverse provocări în viață. Vorbește-i despre curaj, admiră-l atunci când este curajos. A-l încuraja înseamna a-i inspira curaj.

A avea curaj este o îmbinare între încrederea în sine și asumarea responsabilității, care se transpun prin forța acțiunilor tale.

Aceasta este o altă valoare pe care am primit-o de la părinții mei, care mi-a ghidat drumul și mi-a dat puterea de a-l urma. Dacă

m-aș dezbrăca de această calitate, să spunem că nu aș fi avut-o niciodată, nu știu cât din omul care sunt astăzi ar mai rămâne, probabil foarte puțin. Pentru că prin curaj am trăit anumite experiențe care m-au adus aici și care m-au modelat cu toate aspectele personalității mele pe care le spun după afirmația „eu sunt...". Astăzi voi spune doar că eu sunt curajul meu, pentru că prin el am învățat și am trăit.

Totodată, curajul vine și din eliberarea de teama de a greși și de stigmatul eșecului. Sunt foarte mulți oameni cărora le este frică de eșec, sunt acei oameni care, odată ce au greșit, preferă să nu reîncerce, se simt demotivați, chiar rușinați de insucces. Însă, adevărata greșeală pe care o fac este aceea să creadă că pot avea succes fără a eșua în acțiunile lor. Atunci când facem pentru prima dată un lucru, este natural să nu-l facem perfect; spre exemplu atunci când învățăm să mergem pe bicicletă, oricât de mult ne-am dori, nu avem această abilitate înnăscută. Și cum o învățăm? Făcând lucrul respectiv, greșind de mai multe ori până în momentul în care stăpânim bicicleta și avem control asupra ei.

Acesta este un moment potrivit în care să-l înveți pe copil **arta de a greși**. Ia ca exemplu mersul pe bicicletă, sau înotul, sau mersul pe role, orice activitate care nu poate fi făcută bine din prima și explică-i copilului tău că astfel este cu orice alt lucru pe care-l va face pentru prima dată în viață. Lasă-l să conștientizeze progresele sale de la o zi la alta și să observe cum, greșind, de fapt, învață. Încurajează-l și explică-i că este doar o chestiune de timp și de practică până în momentul în care își va însuși și dezvolta pe deplin abilitatea respectivă. Data viitoare când micuțul tău vine dezamăgit acasă pentru că nu este suficient de bun la fotbal sau nu reușește să ia un examen și este demotivat și vrea să renunțe la scopul său, adu-i aminte de acel moment în care a învățat să meargă pe bicicletă. Făcând acest lucru constant, în timp el va crește cu mentalitatea omului de succes și nu se va teme de procesul eșecurilor, iar atunci când va fi adult și va avea provocări mai mari, el va relua în minte curba de învățare și se va automotiva, amintindu-și de cuvintele tale și exemplul pe care i l-ai dat.

Dar de câte ori trebuie să greșim înainte de a învăța ceva? Este o întrebare pe care sigur o vei primi de la copilul tău, iar cel mai bun răspuns este acesta: de câte ori este nevoie, în funcție și de succesul pe care vrei să-l ai. Dacă ne dorim ceva cu tărie și vrem să devenim experți în domeniul respectiv, atunci greșim de mult mai multe ori decât dacă am vrea doar să știm să facem acel lucru superficial. Performanța atinsă într-un domeniu este legată direct de numărul de încercări pe care îl facem. Iar adevărul este că doar o dată greșim, pentru că apoi învățăm din greșeala respectivă și greșim altfel.

A avea curaj nu înseamnă neapărat a fi o eroină, ci simpla acțiune de a ieși din zona de confort este o formă de forță morală pe care o vedem atât de rar la oameni. Între zona de confort, care este limitată de cotidianul care îți dă iluzia unei stabilități mediocre, și ceea ce este în afara ei, respectiv oportunitatea de a fi extraordinară, stă doar curajul tău. Învață-ți copilul să iasă din zona de confort, călește-l pentru experiențele de mai târziu. Nu-i preda doar lecția supraviețuirii, care îl va depersonaliza atât de tare, obișnuiește-l să facă de mic acele lucruri de care se teme și care-i vor aduce beneficii, din care va avea de câștigat. Bineînțeles, cu acordul său; acest lucru nu înseamnă să mergi la bazin și să îl împingi în piscină când el se teme de apă, dar îl poți duce la cursuri de înot. Sau, și mai bine, puteți merge împreună.

Curajul vine și din puterea de a renunța. Să ai curajul să renunți la un lucru care simți că nu te face pe deplin fericită, să ieși din zona de confort și să te îndrepți spre necunoscutul care îți oferă noi oportunități. Sau să renunți la un lucru care nu-ți aduce beneficii, însă îți oferă iluzia siguranței, să fugi de obișnuința care te ține în loc. Aceasta este o altă formă de curaj, dar care este indispensabilă unui om de succes. Educă-ți copilul să nu se mulțumească în a avea ceva ce este sub nivelul său și transmite-i curajul unei mame mentor care schimbă lumea din jurul ei.

Încrederea în sine

Am ajuns și la încrederea în sine, pentru că, așa cum îți spuneam în primul capitol, ea este un factor-cheie în succesul oricărui om și

este una dintre cele mai importante valori pe care le primim de la părinții noștri. Încrederea și stima de sine sunt două lucruri diferite; stima de sine este o componentă a încrederii în sine, împreună cu acceptarea de sine și imaginea de sine.

Până la vârsta de șapte ani, încrederea în sine nu este formată, iar copilul este modelat de mediul în care trăiește și de oamenii din jurul său. După această vârstă, copilul începe să fie conștient de el însuși, iar încrederea în sine va fi deja formată, așadar impactul celor șapte ani de acasă este unul major. Ca și celelalte lucruri pe care le învățăm în familie, și încrederea în sine o învățăm văzând-o la cei din jurul nostru, absorbind-o de la ei. Dacă părinții au încredere în ei înșiși, atunci copilul va percepe acest lucru și îi va copia, precum și inversul este valabil, dacă aceștia nu au încredere în ei înșiși, atunci el va reproduce tiparul.

Dar ce înseamnă încrederea în sine? Pentru fiecare poate avea un înțeles diferit, însă, în sens larg, presupune a avea acel sentiment că, indiferent ce s-ar întâmpla, indiferent ce provocări și situații ai întâmpina, tu vei face față. Încrederea în sine este definită ca o senzație de putere interioară care îți dă impulsul pentru a acționa și care te propulsează către succes. Pentru a înțelege mult mai bine procesul prin care trec copiii, haide să vedem cum am depășit noi aceste momente la vârsta lor.

De unde provine nesiguranța?

Atunci când suntem copii, cei mai mari decât noi, „experții", ne arată cum „trebuie" să facem lucrurile. Și noi îi copiem. Dacă ieșim din tipar, aceștia ne atenționează că nu le realizăm conform „procedurii" anterior stabilite. Adulții, respectiv copiii de ieri, s-au lăsat prinși în conformismul societății, au uitat ce înseamnă libertatea de a te comporta în felul în care dorești, atât timp cât acesta nu este dăunător pentru cei din jurul tău. Ei observă că ai un comportament „imperfect" și încearcă să ți-l „corecteze", având cele mai bune intenții în acest sens.

Lawrence J. Cohen vorbește, în cartea sa „Parentajul prin joacă", despre critică și cât de distructivă este aceasta: *„Noi simțim că îi ajutăm pe copii, dar, de fapt, nu-i ajutăm deloc. Tot ceea ce*

facem este să le instalăm o voce slabă în mintea lor – sau uneori o voce foarte puternică – ce îi va critica dur și fără milă pentru tot restul vieții lor. Puteți avea o astfel de voce în propria minte".

Consider aceasta ca fiind cea mai mare greșeală a multor părinți, faptul că includ critica în procesul de învățare și o folosesc ori de câte ori au ocazia. Ei nu îi permit copilului să fie el însuși, nici măcar cu lucrurile mărunte precum râsul, plânsul, jocul. Descori îi spun: *„Nu mai râde așa urât!", „Nu mai plânge fără motiv!", „De ce te joci așa, joacă-te altfel!"* și alte interdicții neînsemnate, dar care îl sărăcesc pe copil de propria personalitate.

Părinții îl modelează pe copil în funcție de așteptările și proiecțiile lor. Dacă comportamentul său nu coincide cu așteptările lor, atunci ei devin frustrați și se condamnă că nu au știut să-l educe sau, și mai grav, îi spun acestuia în repetate rânduri că este rău și încăpățânat. Copilul, la rândul său, devine frustrat, se simte neînțeles, respins pentru ceea ce este. Nu înțelege rațional de ce trebuie să facă un anumit lucru așa cum spun cei mari, pentru că este contrar logicii lui, și începe să se îndoiască de el însuși. Este momentul în care se întreabă dacă este într-adevăr rău, neascultător, încăpățânat, prost, egoist și așa mai departe.

Autoarea Lise Bourbeau spune, în cartea sa „Ascultă-ți corpul, prietenul tău cel mai bun de pe pământ", că *„din nefericire adulții nu își dau seama că un copil încearcă să descopere cine este și, în loc să-l lase să fie el însuși, sunt ocupați de atunci încolo să-i spună ei copilului cine ar trebui să fie".*

Acela este punctul în care se naște neîncrederea. Punctul în care cu toții, la un moment dat, ne-am respins pe noi înșine pentru a fi acceptați de cei din jurul nostru, pentru a fi iubiți în continuare. Am tras linie și am concluzionat că ei știu mai bine decât noi ce să facem, cum să ne comportăm, cine suntem. Ne-am sacrificat propria viziune, pentru a o adopta pe cea a apropiaților noștri. De aici provin și tiparele parentale, pentru că ne copiem părinții atât de bine, încât le retrăim experiențele de viață.

Și ajungem să nu avem încredere în judecata noastră, în sentimentele noastre, în noi înșine.

După etapa copilăriei, urmează rebeliunea adolescentină. În această perioadă, ne simțim neînțeleși de cei din jur, neapreciați, judecați, respinși, blamați și tot așa. Este, de fapt, momentul în care suntem supărați pe ei, pentru că nu ne-au dat libertatea de a fi noi înșine. Încercăm să ne impunem punctul de vedere, nu respectăm regulile, indiferent de consecințe, facem anumite lucruri pentru a ne simți stăpâni pe propria viață, într-un cuvânt, facem inversul a ceea ce am făcut în copilărie. Este momentul în care vrem să fim ascultați și luați în considerare și nu ne dorim ca adulții să mai ia decizii pentru noi.

De fapt, acesta este punctul în care suntem supărați pe noi, pentru că nu ne-am înțeles suficient de bine încât să fim noi înșine, nu ne-am apreciat și nu ne-am respectat destul pentru a acționa așa cum simțeam, am respins ceea ce voiam să fim în favoarea a ceea ce-și doreau cei din jurul nostru. Dar nu conștientizăm acest lucru și ne proiectăm nemulțumirile asupra celorlalți.

Dar cine este de vină? Părintele sau copilul? Niciunul, ambii au acționat pe cât de bine știau ei să acționeze la momentul respectiv și cu informația pe care o aveau. Părintele, dorindu-și ca micuțul lui să crească fericit și împlinit, din iubire a încercat să-i îndrume pașii, iar copilul, la rândul său, a acționat așa cum a crezut de cuviință, cu mentalitatea echivalentă vârstei sale. Este o experiență naturală, prin care trecem cu toții.

După rebeliunea adolescentină, ajungem la maturitatea timpurie, care durează până la douăzeci și opt de ani. Aceasta este perioada în care se sedimentează lucrurile. Începem să ne definim ca oameni și să ne cunoaștem mai bine. După șaisprezece- șaptesprezece ani de școală și șapte ani de acasă, facem primul pas în ceea ce înseamnă cu adevărat viața. Adeseori ne regăsim în situația în care nu avem încredere în noi și ne îndoim de acțiunile noastre la fiecare pas. Constant, căutam aprobarea celorlalți, la fel ca atunci când eram mici, și ne uitam spre părinții noștri pentru ca aceștia să ne ofere încuviințarea lor că procedăm „corect", dar acum nimic nu mai este corect sau incorect, este vorba doar despre o diferență de perspectivă și suntem derutați atunci când unii ne susțin, alții ne contrazic. Dar

noi, noi ce părere avem? Noi nu avem păreri, noi doar avem neîncredere.

Iar acum, după ce am reparcurs acest drum de mult uitat, să ne îndreptăm atenția spre relația cu copilul. El învață de la tine încrederea în el însuși, iar în primii ani de viață imaginea lui de sine se formează în funcție de părerile celorlalți despre el. Dacă tu îi spui copilului că este rău, neascultător, timd, agitat, el te va crede, fără a-ți pune la îndoială spusele. Își va lua aceste titluri fără a conștientiza că tu vorbești doar despre o latură a personalității sale sau despre un moment în care s-a comportat astfel și nu despre el ca individ.

Dacă atunci când copilul greșește, părintele îl ceartă fără a-i întări încrederea în el însuși, va considera că deciziile lui nu sunt bune și, treptat, își va pierde încrederea în el. Dar ce poți face când greșește? Nu-l poți lăsa să repete un comportament care nu îi este benefic doar din teama de a nu-i vătăma încrederea. O alternativă bună este aceea de a analiza împreună situația respectivă „la rece", ca și cum ați vorbi despre o întâmplare în care niciunul dintre voi nu este implicat.

Să luăm exemplul unui copil care fură bani de la părinții săi. Acesta este un exmplu de comportament care nu îi va fi benefic în viitor și totuși este o situație destul de des întâlnită în rândul copiilor; poate și tu ai făcut acest lucru când erai mică. Important este să înțelegi motivația din spatele acțiunilor sale și să îl întrebi ce părere are despre comportamentul său. Cu siguranță nu se va simți mândru și va conștientiza că ceea ce face nu este bine, nici pentru el și nici pentru cei din jurul lui, dar lasă-l pe el să ajungă la această concluzie, nu o împacheta ca pe un adevăr general acceptat de societate pe care trebuie să și-l asume, fie că îi place sau nu, și apoi să se corecteze. Spune-i: *„Uite, am văzut ce ai făcut și sunt curioasă să îmi spui ce anume a fost în mintea ta, care a fost ideea care te-a făcut să alegi să acționezi astfel. Vreau să te înțeleg, pentru că doar tu știi ce ai gândit în acele momente".*

Având această atitudine atunci când copilul greșește, nu îi vei leza încrederea în sine, întrucât el este cel care conștientizează consecințele acțiunilor sale, așadar dă dovadă de maturitate și arată că

este stăpân pe sine. Mesajul pe care îl primește este: *„Am greșit, însă am conștientizat greșeala mea și eu am luat decizia de a nu o repeta".* Este o situație de genul câștig-câștig; șansele ca el să repete acel lucru sunt foarte reduse, el învățând să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament. Spre finalul discuției, atunci când este pe deplin conștient de greșeala sa, îl poți întreba care este modul prin care el decide să-și răscumpere fapta. Să nu fii surprinsă dacă va lua hotărârea să te ajute la treburile casnice timp de o săptămână, iar la sfârșitul acestei perioade el să-ți înapoieze banii pe care i-a luat de la tine.

Revenim la componentele încrederii în sine, și anume: acceptarea de sine, stima de sine și imaginea de sine. Acceptarea de sine presupune să te iubești așa cum ești în fiecare moment, să-ți acorzi libertatea de a greși, să nu te blamezi și să fii conștientă de faptul că nu poți excela în orice situație. **A te accepta pe tine înseamnă a-ți spune la finele zilei: *„Astăzi am fost extraordinară, dar mâine voi fi și mai bună".*** Și ești, într-adevăr, pe cât de bună poți fi în fiecare clipă, cu învățăturile pe care le-ai dobândit până atunci. Învață-ți copilul să aibă și el o astfel de viziune despre el însuși, să se iubească pe sine necondiționat, la fel cum îl iubești și tu, indiferent de acțiunile și comportamentele sale.

Stima de sine sau respectul de sine înseamnă a considera că meriți un lucru și a acționa în consecință. Spre exemplu, a considera că meriți să ai un corp frumos și sănătos și a mânca alimente bogate în nutrienți și care îți dau energie, sau a considera că meriți o anumită sumă de bani pentru munca pe care o depui și valoarea pe care o aduci și a căuta un post plătit cu această sumă, sau a considera că oamenii trebuie să îți vorbească respectuos și a te îndepărta de orice persoană care nu se comportă astfel. Acestea sunt doar câteva exemple a ceea ce înseamnă respectul de sine și, pentru a înțelege mai bine, voi face o paralelă cu micuțul tău. Tu îți dorești ca el să mănânce cea mai sănătoasă mâncare și bună din punct de vedere calitativ, să meargă la cea mai bună școală, să aibă haine frumoase, să aibă parte de o educație bună și tot așa. Ei bine, aceeași relație este important să o ai și cu tine însăți, deoarece o astfel de relație definește respectul de sine. Odată ce tu ai o stimă de sine ridicată, vei atrage oameni care te

respectă la rândul lor și niciodată invers. Puterea exemplului personal este cea mai bună modalitate de a-l învăța pe micuțul tău ce înseamnă să se respecte pe el însuși.

Imaginea de sine reprezintă ceea ce credem despre noi înșine. Dacă vei discuta cu zece dintre prietenii tăi, vei vedea că fiecare are o altă părere despre cine și cum ești tu, pentru că noi suntem doar oglinzi pentru cei din jurul nostru. Ei admiră la noi calitățile pe care le au și ei, sau nu agreează defectele pe care le văd în ei înșiși. Așadar, cine suntem noi dacă fiecare dintre cei zece oameni are o părere distinctă? Este important să avem o imagine de sine bine formată și să știm că noi nu suntem egoiste, așa cum spune prietena noastră, nici altruiste, așa cum spune partenerul de viață, noi suntem ceea ce credem noi că suntem, putem fi egoiste în anumite situații și altruiste în altele. Atunci când copilul are dubii asupra imaginii de sine, întreabă-l care este părerea lui, el ce crede despre el însuși, lăsând deoparte opiniile celorlalți.

„Dacă-ți iei copilul așa cum este și nu încerci mereu să te lupți împotriva firii lui, arătându-i iubire necondiționată, îl faci să aibă încredere în el, să se placă așa cum este și să construiască pe plusurile lui, nu pe minusuri. Goana după o performanță greșit înțeleasă îi face pe copii să se teamă de fiecare pas pe care îl fac" - Urania Cremene.

Așa cum spuneam și mai sus, imaginea de sine până la vârsta de șapte ani se formează prin prisma celorlalți și este foarte important să-i alimentezi copilului această imagine cu aspecte pozitive și realiste, care să-i crească încrederea de sine. Spun realiste, pentru că am sesizat că o mare teamă a părinților este aceea de a nu-i supraevalua pe copiii lor, aceștia riscând să fie răsfățați și să devină delăsători. Un lucru pozitiv pe care i-l poți spune este că îi admiri perseverența pentru ceea ce dorește să obțină și nu că este încăpățânat, iar un lucru realist este că el are o voce foarte frumoasă și nu că el cântă la fel de bine ca Pavarotti. Vezi diferența? **A-ți complimenta copilul înseamnă a-i asigura o bună imagine despre el însuși, cu condiția ca aceasta să fie și realistă.**

Atenție și la mesajul pe care i-l comunică tatăl său sau orice altă persoană care se implică în creșterea lui. Dacă tu îi spui că el este într-un anumit fel, iar altcineva îi spune exact opusul, copilul nu va ști pe cine să creadă și va fi debusolat, iar mai târziu vei vedea o instabilitate a imaginii de sine. Va avea momente în care se va simți încrezător în el însuși și momente în care va simți contrariul. Discută cu partenerul tău și încercați să găsiți împreună un mesaj comun pe care să i-l spuneți micuțului. Armonizarea acestui mesaj va întări încrederea în sine a copilului vostru.

Carmen Anghelescu, psiholog și doctor în dezvoltarea copilului, spunea într-un interviu că *„admirația zilnică acordată copilului este recompensa optimă, căci copilul face eforturi în scopul de a-și mulțumi părinții încă din primul an de viață. Din primii ani, copiilor le place să-și vadă părinții mândri de ce fac ei. Primii pași ai copilului, care îi încântă «la maximum» pe părinți, îl fac pe copil, chiar cu prețul unei trânte, să persevereze în a păși mai departe. Dacă astăzi copilul a salutat politicos vecina întâlnită, dacă a cerut permisiunea să umble cu un anume obiect, dacă a reușit să-și termine singur aranjarea jucăriilor, dacă la grădiniță nu a mai avut conflicte cu alți copii, dacă astăzi a avut mai puține greșeli la dictare decât ieri, toate acestea sunt eforturi ale copiilor și ele au nevoie să fie recunoscute și apreciate, pentru a fi repetate și stabilizate".*

Încrederea în sine poate avea diferite valențe, în funcție de anumite laturi din viața noastră, respectiv putem avea încredere în noi în domeniul profesional și să nu avem încredere în domeniul relațiilor de cuplu sau invers. În cazul meu, ambii părinți aveau încredere în ei înșiși în domeniul profesional, iar acest lucru s-a reflectat și în mine, adultul de mai târziu. Era o voce interioară care-mi spunea că voi reuși cu orice lucru pe care mi-l propun în carieră. Făcând o paralelă între această încredere în sine și cea pe care o aveam în celelalte domenii, am observat o diferență foarte mare. În timp, am lucrat și la restul aspectelor și am echilibrat balanța, dar a fost necesară multă muncă pentru a ajunge aici.

În ultimul capitol vei regăsi mai multe tipuri de jocuri, printre care și cele destinate creșterii încrederii în sine, pe care le poți aplica

zilnic cu micuțul tău. Tot în acel capitol voi prezenta și alte concepte cheie referitoare la creșterea încrederii în sine a copilului.

Comunicarea

A exista o bună comunicare între tine și copilul tău și a-l învăța pe acesta să comunice inteligent atât cu tine, cât și cu cei din jurul său este o altă valoare care răzbate peste generații. **O bună comunicare nu este definită prin lipsa conflictelor, ci prin gestionarea acelor situații conflictuale într-un mod constructiv și nu distructiv.**

Ce înseamnă a comunica eficient cu un copil? Cum ar trebui să-i vorbești acestuia, în funcție de vârsta sa? În funcție de etapa de dezvoltare a copilului, acesta va lansa diverse provocări în comunicarea cu adultul; de la plânsul bebelușului până la refuzul de a comunica al adolescentului, toate acestea sunt limbaje pe care copilul le va utiliza pentru a transmite diverse mesaje către părinții săi. Răspunsurile la aceste întrebări le vei regăsi detaliate mai jos, precum și explicația limbajelor pentru fiecare categorie de vârstă în parte.

Bebelușul va comunica doar prin plâns sau râs cu părinții săi, precum și prin intermediul unor gesturi, prin mimica feței, țipete ușoare, care marchează entuziasmul sau nerăbdarea acestuia. Deși nu are capacitatea de a vorbi, bebelușul înțelege tot ce i se spune la nivel subconștient, de aceea trebuie să i se vorbească și să i se explice tot ceea ce este în jurul său. Așadar, nu trebuie să te rezumi doar la a-l alinta și la a-i spune ce îi dai de mâncare, că urmează să-i faci baie sau să îl schimbi. Este esențial să vorbești cu el în orice situație nouă și să-i explici exact, ca și cum ai vorbi cu un prieten. Astfel, reușești să reduci clipele de anxietate și stres pe care le trăiește micuțul, din cauza faptului că nu înțelege ce se petrece în lumea aceasta, atât de nouă pentru el.

Să luăm ca exemplu momentul în care îl lași în grija bunicii pentru prima oară, care poate fi un factor de stres pentru copil,

întrucât el experimentează teama de separare. Aceasta se poate transforma într-o experiență foarte traumatizantă pentru sugarul a cărui constantă, încă de când era în uter, era vocea mamei și care va simți, cu siguranță, absența ei. În astfel de situații, micuțul poate rămâne pentru început cu mama și bunica până se obișnuiește cu prezența, vocea și mirosul acesteia din urmă. Înainte de a pleca, mama îi va explica faptul că îl va lăsa câteva ore cu bunica sa și apoi se va întoarce. Copilul va fi mai liniștit și, chiar dacă prima dată se va teme de absența mamei, în timp el se va obișnui cu această predictibilitate a plecărilor și revenirilor sale.

Apoi, când mai crește, copilul începe să vorbească și adresează multe întrebări, pentru a învăța lucruri noi despre lumea din jurul său. În această etapă nu trebuie să-i neglijezi întrebările, deși știu că uneori poate fi destul de greu să faci față interogatoriului după o zi obositoare la serviciu. Un copil întâlnește zeci de situații noi în fiecare zi, pentru care are nevoie de explicații și îndrumări, are nevoie să i se răspundă la sute de *„de ce-uri"*, pentru a-și putea forma, peste ani, un sistem propriu de referință, o înțelepciune personală. Răbdarea este esențială în procesul comunicării.

Tot în această etapă, la vârsta de trei-cinci ani, copilul trece prin perioada lui NU, în care spune nu la multe dintre cerințele părinților. Aceasta este vârsta când descoperă că trebuie să urmeze un set de reguli, să fie disciplinat și oferă acest NU sub formă de revoltă. În astfel de momente, este important să îi explici copilului, să îi argumentezi de ce tu îi ceri să facă lucrurile respective și ce va avea de câștigat în urma acestora, precum și ce va avea de pierdut dacă nu le realizează. Cel mai mare aliat pe care-l poți avea acum ești chiar tu însăți, prin puterea exemplului personal. Toți copiii își admiră părinții și își doresc să le semene atunci când vor crește. Așa că, în loc să-l trimiți la baie să se spele pe dinți, este de preferat să mergi împreună cu el și să îi spui: *„Uite ce dinți frumoși are mami, haide să ne spălăm ca să-i ai și tu la fel de frumoși ca ea"*, sau *„Știi de ce e tati așa puternic? Pentru că a mâncat multe legume atunci când era copil ca tine"*.

Ceea ce eu consider a fi elementul-cheie în relaționarea cu copilul este **respectul în comunicare și discuția de la egal la egal**. Respectul în comunicare înseamnă a nu-i spune *„Tu ești mic și nu înțelegi!"* sau *„Fă cum am zis eu pentru că sunt mare și știu mai bine!"*. Presupune a-i argumenta orice îi spui exact cum procedezi și într-o discuție între adulți. Doar astfel respectul va deveni reciproc. Dacă tu îl întrerupi atunci când vorbește, de ce ai avea pretenția ca el să nu te întrerupă pe tine? De ce el să îți spună *mulțumesc* și *te rog frumos* când tu nu folosești aceste cuvinte? Nu ai cum să-i ceri copilului tău ceva ce tu nu-i oferi lui.

Cele mai multe conflicte între părinte și copil rezidă din faptul că, odată ce acesta din urmă a învățat să vorbească, părintele se așteaptă ca el să-și exprime toate cerințele, nevoile, emoțiile prin intermediul cuvintelor. Or, copilul va continua să comunice preponderent prin intermediul limbajului comportamental, pe care, din păcate, adultul nu-l înțelege și-i atribuie conotații negative. Prin comportamentul, acțiunile, reacțiile sale, copilului vorbește cu cei din jurul lui și le transmite mesaje. Adulții sunt cei care trebuie să interpreteze mesajele și să le transpună în cuvinte, ei au nevoie de o *„rosetta stone"* cu ajutorul căreia să facă această traducere.

În acest sens, părintele poate utiliza două întrebări, care-l vor ajuta să descifreze mesajul copilului din spatele limbajului său comportamental:

1. De ce anume are nevoie copilul meu?
2. De ce copilul s-a comportat într-un anumit fel, deținea el oare toate informațiile necesare?

Nevoile nesatisfăcute, precum și lipsa de informații sunt două motive majore care-l conduc, de cele mai multe ori, pe copil spre greșeală sau spre manifestarea unui comportament nedorit. Înțelegerea acestora și folosirea unei comunicări eficiente vor duce la rezolvarea mult mai ușoară a unor situații, precum și la aplanarea conflictelor.

Copilul poate avea o nevoie fizică sau emoțională care, dacă nu-i este satisfăcută, va genera comportamente nedorite ale acestuia. Copilul nu va veni să-ți spună *„Am nevoie de atenție, afecțiune, iubire din partea ta"*, sau *„Mă simt neglijat"*, el va prefera să-și lase comportamentul să vorbească în locul său, va deveni agresiv, poate distant sau furios. Va plânge când îi este foame sau când este obosit. Astfel își exprimă el nevoile nesatisfăcute.

Totodată, un copil poate acționa greșit sau poate manifesta un comportament nedorit pentru că el nu deține suficiente informații despre un anumit lucru, eveniment, o situație nouă și așa mai departe. Copilul va acționa întotdeauna pe cât de bine o poate face el la momentul respectiv, cu înțelepciunea specifică vârstei sale și propria viziune despre bine și rău, așa cum el o percepe la nivelul de dezvoltare pe care l-a atins. Copilul înțelege, atât timp cât i se explică lucrurile; dacă nu-i sunt explicate, el le va da propriul sens și va lua decizii în concordanță cu acest sens, iar părintele le poate interpreta ca fiind acțiuni rău intenționate. Simplul act al comunicării poate rezolva multe dintre situațiile în care copilul greșește, pentru că ajută la înțelegerea motorului din spatele comportamentului său.

Atunci când aveam patru-cinci ani, am mers cu mama să-mi cumpere o pereche de pantofi. Aceasta mi-a oferit un pantof roșu, din piele lăcuită, pentru a-l proba. Văzând că nu-mi oferă și cel de-al doilea pantof, am întrebat-o dacă îmi cumpără doar unul. Mama era ocupată să discute cu vânzătoarea și mi-a făcut semn să aștept. Ceea ce am înțeles eu din acest gest a fost că îmi va cumpăra doar un singur pantof. M-am uitat la ei, erau superbi și îmi plăceau atât de mult ambii! În mintea mea luau naștere tot felul de strategii, iar în cele din urmă am hotărât să iau pantofii și să fug cu ei prin magazin, pentru a-i păstra pe amândoi. Din fericire, mama m-a întrebat de ce am procedat astfel, iar eu i-am mărturisit motivul meu. Amuzată, mi-a explicat faptul că mi-i va cumpăra pe amândoi.

Un comportament aparent rău, intenția mea de a fura pantofii, a fost generat de o lipsă de informații. În realitatea mea, în mintea mea, eu consideram că procedez corect și că fac bine ceea ce fac. O simplă informație și o bună comunicare pot duce la consolidarea relației părinte-copil și la corectarea acestuia într-o manieră non-punitivă.

La fel ca și în cazul afecțiunii, nu folosi comunicarea pentru a-l pedepsi pe copil sau, mai bine spus, nu folosi tăcerea în acest sens. A-i spune *„Dacă nu ești cuminte, nu mai vorbesc cu tine"* sau chiar să nu vorbești cu el atunci când acesta greșește și are un comportament nedorit nu este o formă de pedeapsă potrivită. Tăcerea ta poate fi foarte dureroasă pentru copilul care îți caută constant aprobarea. La fel ca și celelalte forme de pedeapsă, copilul se va obișnui în timp cu acest tratament și va deveni imun la aplicarea lui. Bunica și mama mea foloseau frecvent tăcerea atunci când nu eram „cuminte", pentru a-și arăta dezaprobarea pentru acțiunile mele. Drept urmare, atunci când am crescut, în adolescență și mult timp după aceea, refuzam să comunic cu părinții mei. Lipsa comunicării a fost o reală problemă în relația noastră.

Când copilul tău greșește, folosește comunicarea pentru a înțelege ce anume l-a determinat să se comporte sau să acționeze astfel. Fără a afla motivul care stă în spatele acțiunilor sale și doar pedepsindu-l, nu faci altceva decât să alimentezi frustrări și comportamente nedorite, care pot lua amploare pe viitor. Amintește-ți mereu că, pe măsură ce copilul crește, gradul tău de control asupra lui scade, însă o bună comunicare este cea care te va ajuta să-l îndrumi întotdeauna, indiferent că are trei sau șaisprezece ani.

Comunicarea este cheia care, în relaționarea cu copilul, va deschide multe uși, fără a le forța, dacă este folosită inteligent.

Un alt aspect ce necesită a fi menționat aici este că micuții nu înțeleg sensul figurat al expresiilor sau analogiile. Copilul căruia i se spune că bunica lui s-a urcat la cer își adresează numeroase întrebări despre cum a reușit ca să ajungă acolo și în ce mod. El are nevoie de explicații și delimitări clare între real și fantastic, granița aceasta fiind atât de subțire, încât poate trece lejer de o parte sau de cealaltă a ei.

Odată ce copilul va crește și va intra în etapa de preadolescență, intervine o nouă provocare căreia părintele trebuie să-i facă față, și anume fragmentarea comunicării. Vei sesiza cum copilul îți vorbește mult mai puțin decât o făcea înainte, poate deveni introvertit, sau să-ți

răspundă în fraze scurte și seci. Pentru el, intimitate devine acum o nevoie esențială și se așteaptă ca părinții să-i respecte această nevoie. Copilul va fi deranjat de intruziunea părinților în spațiul lui personal și va prefera să vină el în întâmpinarea lor cu o invitație la comunicare, decât să fie agasat cu întrebări.

O altă nevoie emoțională a adolescentului este cea de independență și de a fi, de a se descoperi pe el ca individ, separat de părinții săi. Acesta este motivul pentru care apar și crizele adolescenței, etapă normală în devenirea oricărui om. Este pragul între copil și adult, iar tranziția nu este una dintre cele mai ușoare. În această perioadă, comunicarea și interacționarea dintre tine și copil va cunoaște transformări, făcând tranzitul de la relaționarea *părinte-copil* la cea *părinte adult – copil adult.* Comunicarea dintre voi va suferi schimbări vizibile, însă aceasta va constitui, în continuare, cheia unei bune relaționări. Ceea ce fac cei mai mulți părinți în astfel de momente este să dorească să revină la relața de dinainte, or acest lucru nu este posibil, întrucât copilul este acum adolescent, cu toate implicațiile specifice acestei etape.

Acum cea mai mare greșeală pe care o poți face este să devii reactivă și să opui rezistență. Folosirea unor afirmații precum: *„Când erai mică erai mai înțelegătoare", „Vreau să-mi spui tot ce gândești, la fel ca înainte"*, sau *„Văd că te-ai schimbat foarte mult și nu în bine"* are ca rezultat doar slăbirea legăturii dintre tine și copil, care, desigur, acum mai este copil doar în ochii tăi. Tranziția aceasta este resimțită și la nivel comunicațional, unde părintele simte adeseori că nu este înțeles de către copil, iar adolescentul simte, desigur, același lucru.

Și în această situație comunicarea trebuie să stea la baza relației voastre. Fii prietena copilului și ascultă-l atunci când el dorește să-ți împărtășească intimitățile, dar nu insista cu întrebări dacă observi că nu vrea să ți le destăinuie. Cu toate acestea, trebuie să accepți că rapoartele dintre voi s-au schimbat și că nu există cale de întoarcere, așadar încearcă să îmbunătățești comunicarea în prezent, fără a te raporta la cum era aceasta înainte.

Pentru a-ți îmbunătăți comunicarea cu micuțul tău, dar și cu celelalte persoane, îți recomand cartea „Comunicarea nonviolentă",

scrisă de doctorul în psihologie Marshall Rosenberg. Voi relata, pe scurt, principiile prezentate de către acesta în cadrul cărții și voi da câteva exemple practice, pe care le poți aplica începând de astăzi.

Prima etapă în CNV (comunicare nonviolentă) este aceea de a separa observația de evaluare. Observația presupune să le transmitem celorlalți ceea ce simțim, fără a emite evaluări, care ar crea un blocaj în comunicare, pentru că aceștia ar auzi critici, în loc să audă mesajul nostru. Un astfel de exemplu este atunci când îi spui copilului: *„Ești prea delăsător"*; acesta este un exemplu de observație combinată cu evaluare. O observație separată de evaluare este aceasta: *„Când văd că începi un proiect și nu-l termini, mă gândesc că ești prea delăsător"*. Sau, în loc de *„Lași totul pe ultima sută de metri"*, spune-i *„Pentru teza la română ai învățat doar cu o seară înainte"*.

A doua componentă în CNV este identificarea și exprimarea sentimentelor. Această etapă este mai dificilă decât pare, întrucât noi trebuie să distingem ce anume simțim într-o situație. Poate fi furie, frustrare, iubire, fericire și așa mai departe. Important este să identificăm sentimentele și să le exprimăm clar. Acestea nu sunt clar exprimate atunci când folosim cuvântul că – *„Simt că mă ignori atunci când îți vorbesc"*, pronumele eu, tu, el, ea, ei – *„Tu niciodată nu mă asculți"* sau nume care desemnează persoane și care înlocuiesc pronumele de mai sus. Pentru a-ți exprima sentimentele corect, trebuie să folosești „mă simt"; spre exemplu *„Mă simt frustrată atunci când îți vorbesc și nu mă asculți"* sau *„M-am simțit iritată aseară, când te-am rugat să duci gunoiul și ai uitat"*. De asemenea, trebuie să faci diferența între ceea ce simți și modul în care interpretezi acțiunile celorlalți. A spune că te simți neascultată sau neglijată este o modalitate de a interpreta ceea ce fac ceilalți în raport cu tine și nu ceea se simți. Într-o astfel de situație tu te poți simți iritată sau furioasă.

A treia componentă CNV este asumarea responsabilității pentru sentimentele noastre. Aceasta pornește de la principiul că ceea ce fac ceilalți poate fi doar un stimul pentru sentimentele noastre și nu cauza lor. De asemenea, ne îndeamnă să integrăm în comunicare asumarea responsabilității pentru sentimentele noastre. În loc să-i spui copilului

„M-ai dezamăgit, m-ai făcut de rușine", îi poți spune *„Am fost îngrijorată de comportamentul tău, pentru că m-am gândit că a fost o acțiune iresponsabilă"*. Aici este important să faci legătura între sentimente și nevoi – *„Mă simt îngrijorată când nu termini de mâncat, pentru că vreau să crești mare și sănătos"*. Totodată, este necesar să sesizezi sentimentele și nevoile copilului și să le transpui în cuvinte atunci când acesta nu o face, pentru ca el să se simtă înțeles – *„Te simți frustrat fiindcă ai nevoie să țin cont mai mult de părerile tale?"*.

Iar a patra componentă este aceea de a e emite o cerere specifică, prin folosirea unui limbaj afirmativ. Spunându-i *„Vreau să nu mai petreci atât de mult timp la calculator"*, nu formulezi o cerere specifică și afirmativă. Reformularea corectă ar suna cam așa: *„Îmi doresc să ne jucăm sau să ne plimbăm timp de o oră în fiecare seară"*. Limbajul folosit pentru exprimarea cererilor trebuie să fie concret, clar, afirmativ și centrat pe acțiuni.

Îți recomand această carte pentru a-ți îmbunătăți comunicarea atât cu copilul tău, cât și cu partenerul de viață sau partenerii din domeniul profesional și te încurajez să pui în practică cele de mai sus pentru a vedea schimbări majore în felul în care te percep oamenii și cum aceștia îți satisfac cu mai mare ușurință nevoile. Totodată, învață-l și pe copilul tău o astfel de comunicare, pentru ca el să-și poată exprima mult mai bine sentimentele și nevoile.

O relație în care comunicarea este o valoare importantă este o relație bine închegată, care-și va păstra autenticitatea și peste ani. O bună comunicare cu copilul tău te va ajuta mai ales să-l asculți, să-l înțelegi și mai apoi să-i vorbești.

Responsabilitatea

Când spun responsabilitate, mă refer la asumarea răspunderii pentru cine suntem și pentru toate experiențele pe care le trăim, precum și pentru toți oamenii pe care îi atragem în viața noastră. **Noi suntem singurii responsabili de tot ceea ce atragem și trăim în**

realitatea proprie. Nu cred în întâmplări sau în coincidențe, tocmai pentru că de atâtea ori mi s-a demonstrat contrariul. Să credem că statul, contextul economico-social, prietenii, șeful, familia sunt responsabili pentru ceea ce trăim noi înseamnă să realizăm un transfer de putere care ne va face, automat, neputincioși și incompatibili cu climatul vieții.

Într-adevăr, responsabilitatea este mare, nu este tocmai plăcut ca, atunci când cineva ne tratează cu dispreț, noi să recunoaștem că ne-am atras o astfel de experiență sau, într-un sens mai dramatic, dacă suntem victima unei violențe verbale sau fizice, să ne asumăm responsabilitatea pentru aceasta. Dar **responsabilitatea înseamnă, în aceeași măsură, și libertate**, înseamnă libertatea de a ne construi experiențele pe care le dorim, odată ce am devenit perfect conștienți de această putere a noastră.

Responsabilitatea pe care o avem în această viață este doar cea legată de noi înșine și de dezvoltarea noastră personală, este singurul contract pe care trebuie să-l onorăm, dedicându-ne evoluției noastre personale. Respectând acest angajament, vei deveni cea mai bună variantă a ta și vei observa că experiențele atrase de către tine, precum și relațiile cu ceilalți vor cunoaște o îmbunătățire, tocmai pentru că acestea reflectă ceea ce este în interiorul tău.

Copiii educați de mici cu această concepție au o tendință mai scăzută de a se victimiza, tocmai pentru că nu pasează responsabilitatea nefericirii lor către ceilalți și, în același timp, nu se simt vinovați pentru trăirile altora, drept urmare nu pot fi manipulați. De asemenea, au tendința de a se implica mai mult în obiectivele lor și nu așteaptă oportunități, ci găsesc acele experiențe pe care ei le transformă în oportunități. Au o atitudine proactivă și pun lucrurile în mișcare, sunt actori, nu spectatori în viața lor.

Oferindu-i copilului tău o astfel de valoare, îi oferi, de fapt, o altă formă de libertate, aceea de a fi stăpânul vieții sale, iar, pe lângă libertate, îi oferi și puterea de a-și modela viitorul. Responsabilitatea înseamnă, în același timp, maturitate și înțelepciune.

Și cum îi explici copilului o astfel de responsabilitate? Dacă se va simți copleșit? O va putea înțelege el?

Ideea este că tu deja îi livrezi aceste mesaje inconștient, prin zicale precum *„de ce ți-e frică de aia nu scapi”, „ce semeni aia culegi”, „cine seamănă vânt culege furtună” sau „cum îți așterni, așa dormi”* și așa mai departe. Îi transmiți aceste mesaje, fără însă a le explica conținutul și cum le poate folosi în favoarea lui. Cu toții le ținem minte din copilăria noastră, însă, de cele mai multe ori, nu le-am analizat substratul de adevăr pe care îl au în spate.

Principiul de bază al responsabilității este că toate gândurile, emoțiile, sentimentele noastre se materializează în exterior și reflectă ceea ce există în interior. Este efectul de oglindă care proiectează întotdeauna realitatea. Dacă tu ai probleme de greutate și te privești în oglindă, nu te aștepți ca aceasta să te facă să arăți slab. Ea proiectează doar realitatea. Dacă vrei să arăți bine, nu te duci și cumperi altă oglindă, pentru că aceasta va proiecta același lucru. Mănânci sănătos, faci sport, practic te transformi pe tine, iar apoi și oglinda, la rândul ei, va reflecta acea persoană cu un fizic armonios.

Proiecția din oglindă poate fi reprezentată de oameni sau de experiențe pe care noi le trăim. Oamenii sunt și ei, la rândul lor, o reflecție a noastră, iar experiențele pe care le atragem sunt, de asemenea, rezultatul gândurilor și acțiunilor noastre, sunt situații pe care le-am anticipat mental, pe care le-am încărcat cu emoție și care s-au materializat în cele din urmă în realitate.

A-l învăța pe copil responsabilitatea înseamnă a-i insufla această idee că, prin gândurile, emoțiile și acțiunile sale, el poate modela universul din jur. Totodată, această valoare se traduce și prin responsabilitatea față de propriul comportament, față de cine este el ca om și de rezultatele pe care le are. Asumarea răspunderii pentru tot ceea ce reprezintă viața sa îl va face pe copil mult mai rațional în modul în care acționează.

Universul funcționează pe principiul acțiunii și al reacțiunii, iar copilul trebuie să știe că tot ceea ce el emite în acest univers se va întoarce, într-o formă sau alta, mai devreme sau mai târziu, înapoi la el. Acest principiu îi va schimba optica asupra vieții încă din primii ani și îl va conduce către mentalitatea omului de succes de mai târziu.

Recunoștința

Recunoștința este una dintre valorile care ne este străină multora dintre noi, iar beneficiile ei sunt prea puțin cunoscute. A fi recunoscător înseamnă a te situa într-o stare de prosperitate și plenitudine. Așa cum am spus și mai sus, când am vorbit despre responsabilitate, atragem ceea ce suntem, ceea ce gândim și ceea ce simțim. Așadar, dacă noi suntem deja în această stare în care suntem bucuroși de tot ceea ce avem în prezent, noi deschidem canalele către alte lucruri bune.

Cum vinovăția, rușinea, teama sunt sentimente cu o energie joasă, așa recunoștința este o trăire cu o energie ridicată, care ne conferă o stare de bine. A fi recunoscător înseamnă a conștientiza toate lucrurile minunate pe care le ai și care îți îmbogățesc fiecare zi. A simți acel sentiment care-ți invadează tot corpul și care te face fericit în fiecare clipă.

A-i spune celui mic: *„Sunt alții care n-au ce mânca și tu faci mofturi"*, nu înseamnă a-l învăța recunoștința. Mai degrabă copilul va simți vinovăție pentru că el are mai mult ca alți copii sau teamă pentru nesiguranța zilei de mâine. Evită pe cât posibil astfel de formulări, chiar dacă tentația este mare, pentru că și noi le-am auzit de la părinții noștri. Acestea vorbesc despre lipsuri, iar recunoștința vorbește despre abundență.

Recunoștința este mai greu de practicat pentru adulți decât pentru copii. Cei mici se bucură din orice lucru și găsesc fericirea în tot ceea ce-i înconjoară. Până acum, îndemnul meu era să-l înveți tu pe copil valori precum libertatea, încrederea în sine, responsabilitatea, iubirea. Acum vom face schimb de roluri și te îndemn pe tine să înveți de la copil recunoștința.

Atunci când suntem mici, ne bucurăm pentru orice și sărbătorim în interiorul nostru fiecare dar primit, fie că este unul material sau un gest frumos, o privire, o îmbrățișare. Sunt sigură că-ți aduci aminte acest sentiment de când erai mică. Eu mi-amintesc foarte bine: atunci când se apropia ora patru și trebuia să ajungă mama acasă, eram atât de fericită, sau când stăteam la bunici și mă vizitau părinții, sau când

mergeam cu tata la circ sau la teatrul de păpuși. În acele momente simțeam că am lumea toată și eram învăluită de această abundență. Adu-ți și tu aminte de astfel de momente și de bucuria pe care o simțeai.

De câte ori mai retrăiești această bucurie acum? De câte ori ne bucurăm cu o intensitate atât de mare ca atunci când eram copii? Sunt atât de puține momente pentru o viață întreagă! Am crescut și am uitat să fim recunoscători și să ne bucurăm ca un copil.

Privește-l pe micuțul tău cum reacționează atunci când îi spui că mergeți în vizită la o prietenă dragă, sau când primește o jucărie nouă, sau în fiecare zi când te vede după ce ajungi acasă de la serviciu. Învață aceste trăiri de la el și adu-le în viața ta, bucurându-te de toate lucrurile bune care te întâmpină în fiecare zi. Spune-i chiar acum că-i mulțumești pentru această lecție minunată pe care ai uitat-o și pe care el ți-a reamintit-o, astfel îi vei crește și stima de sine.

Am citit câteva păreri care spuneau că a fi recunoscător pentru puțin înseamnă a renunța la scopuri măreț. Voi face opinie separată și voi spune că a fi recunoscător înseamnă a te bucura de ceea ce ai, știind că astfel mâine poți obține mai mult.

Am început capitolul vorbind despre vinovăție, rușine și critică și vreau să-l închei vorbind despre recunoștință. Haide să înlocuim acele sentimente ce au o energie joasă cu recunoștință și fericire. Folosește recunoștința în eliminarea acelor emoții negative și bucură-te de efectele ei. Spre exemplu, dacă simți teamă în a-ți duce copilul la grădiniță, fii recunoscătoare pentru acest sentiment, pentru că astfel vei căuta cea mai bună grădiniță pentru micuțul tău; sau, dacă simți vinovăție deoarece într-un anumit moment ți se pare că nu ai procedat corect cu el, fii recunoscătoare, pentru că este un semnal de alarmă pe care ți-l tragi și vezi dacă, într-adevăr, este unul real sau ceri prea mult de la tine.

Mă bucur tare mult că parcurgem această călătorie împreună și mai ales că reușim să ne cunoaștem și să evoluăm. Eu îți sunt recunoscătoare pentru dedicația și iubirea pe care o ai față de copilul tău și pentru îndrumarea pe care o primește de la tine. Îți mulțumesc pentru aceste lucruri și pentru darurile minunate pe care le aduci în

fiecare zi în viața altora, ca mamă, mamă inspirațională, mamă mentor. Draga mea, să creştem împreună!

Voi încheia acest capitol cu un citat al prietenei mele, Cristina Goangă, care prezintă în câteva cuvinte un secret atât de important pentru rolul de părinte:

„Cel mai important lucru ca mamă este să conştientizezi că tu eşti un model pentru copilul tău şi să te străduieşti cu tine, nu cu el. Pentru mine, modelul de părinte perfect este cel care-i asigură copilului independența. După ce copilul poate mânca şi se poate îmbrăca singur, să-l laşi să facă acele lucruri, iar tu să te recentrezi pe propriile tale nevoi, făcându-te maximum de fericită pe cât poți. Iar bonusul care decurge de aici este că acest lucru îl va face şi pe copil fericit."

CAPITOLUL 3

RĂDĂCINILE PERSONALITĂŢII OMULUI DE SUCCES

"Absența nu hrănește copilul."

Proverb african

Despre diferenţe

Voi începe acest capitol cu un citat, care spune astfel: *„Părintele de acelaşi sex are rolul de a ne învăţa să iubim, să ne iubim şi să dăruim iubire. Părintele de sex opus ne învaţă să ne lăsăm iubiţi şi să primim iubirea" – Lise Bourbeau,* „Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înşine".

Rolul mamei şi cel al tatălui sunt diferite în dezvoltarea copilului şi în modelarea personalităţii sale. Mama are rolul de a-l proteja pe copil, în timp ce tatăl are rolul de a-l pregăti pe acesta pentru confruntarea de mai târziu cu lumea, cu viaţa. Ambii părinţi sunt un model pentru copil, însă influenţa pe care o au asupra lui are valenţe diferite.

În cazul tău, mama a fost cea care te-a influenţat în felul în care iubeşti, te iubeşti şi dăruieşti iubire, aşadar în relaţionarea cu aceasta ai învăţat să conjugi verbul „a da". Iar tatăl te-a influenţat în felul în care primeşti iubire şi te laşi iubită, verbul pe care ai învăţat să-l conjugi în relaţionarea cu el fiind „a lua" sau „a primi". Modelele le-ai preluat prin puterea exemplului, urmărind modul în care aceştia interacţionau cu ei înşişi, între ei şi cu celelalte persoane din jur.

Dacă unul dintre părinţi a fost absent, atunci tu ai învăţat de la persoana care l-a înlocuit pe acesta, poate fi un unchi sau o mătuşă, un prieten de familie, un vecin. Într-adevăr, pentru acele femei care

nu au avut exemplul tatălui sau al mamei, lucrurile pot fi puțin mai dificile în a găsi un model, iar absența lui le va influența. Un exemplu în astfel de cazuri este cel al unei femei care a crescut fără tată și care-și va alege un partener de viață mai puțin prezent, poate un marinar, care petrece foarte mult timp pe mare, sau un bărbat care pleacă deseori în delegații sau, desigur, poate divorța după o perioadă scurtă, devenind modelul mamei sale, care și-a crescut singură copilul.

Acum, după ce ai fost modelată de către părinții tăi, tu ești cea care modelează, creându-i copilului tău o imagine despre viață. Este foarte important să conștientizezi impactul pe care-l ai tu ca om, prin ceea ce ești și cine ești, în creșterea copilului tău și să îi construiești acestuia un exemplu bun, fără însă a avea pretenția de a fi perfectă.

Îmi place nespus de mult următoarea idee, pentru că este plină de adevăr: **copilul este cel care își alege părinții care îl vor ajuta cel mai bine să își urmeze drumul și să își îndeplinească rolul pe acest pământ.**

Ținând cont de faptul că tema principală a cărții este aceea că un copil preia tiparul părinților și doar astfel el devine adultul de mai târziu, fără rădăcinile parentale el fiind o cu totul altă persoană, afirmația respectivă oferă motivul ascuns al acestei reguli nescrise. Așa cum, dacă îți dorești să devii medic, mergi la Facultatea de Medicină, dacă vrei să devii inginer, mergi la Politehnică, iar dacă vrei să fii economist, urmezi o facultate cu profil economic, astfel și copiii își aleg părinții care îi pregătesc să devină oamenii care și-au propus de la bun început să fie, cu experiențele, învățăturile și drumul lor în această viață.

Cine am fi noi fără părinții noștri?
Răspunsul este simplu. Altcineva.

Mama și tatăl au roluri diferite, însă mesajul pe care ei îl comunică trebuie să fie unul unitar, să stabilească un punct comun de abordare, care să-i transmită copilului o viziune și un set de valori similare. Desigur, fiecare are personalitatea lui și experiența

sa de viață, în general tații sunt mai pragmatici, în timp ce mamele sunt mai spirituale. Este un echilibru minunat, pe care-l regăsim și în emisferele cerebrale. Aș spune că tatăl hrănește emisfera stângă, responsabilă cu logica și rațiunea, iar mama hrănește emisfera dreaptă, responsabilă cu imaginația, intuiția și creativitatea. Amândouă sunt indispensabile și la fel de importante.

Tatăl își va căli copilul pentru confruntarea cu viața, îi va inspira forță morală și putere, precum și tărie de caracter. Mama îl va proteja atunci când este mic și-i va hrăni latura emoțională și afectivă. Bineînțeles că și mama îi poate inspira forță morală, precum și tatăl îl va hrăni afectiv, însă într-o măsura mai mică. Rolurile acestea se îmbină atât de frumos și perfect în același timp, astfel încât să fie posibilă construirea unui om complet, a unei personalități omogene, care să cuprindă toate elementele necesare desăvârșirii sale.

Tu și partenerul tău de viață aveți roluri diferite în creșterea și dezvoltarea copilului vostru. Așa că, data viitoare când ți se pare mult prea realist, prea tăios atunci când micuțul vostru îi cere un sfat referitor la o situație anume, mulțumește-i pentru că își îndeplinește atât de bine misiunea. Apreciază-l în acele momente în care vezi că latura sa paternă își face simțită prezența și bucură-te de faptul că-i puteți oferi copilului două viziuni diferite asupra unei situații.

Aceste diferențe dintre părinți le sunt necesare copiilor pentru a se dezvolta sănătos și complet. Conștientizând rolul fiecăruia dintre voi și acționând în această direcție, împreună puneți bazele unei personalități de succes.

Cum îi vorbești?

Comunicarea este, cu siguranță, unul dintre cele mai puternice și facile instrumente pe care le ai la îndemână în relaționarea cu copilul tău. Depinde de tine cât de bine și în ce scopuri folosești acest instrument.

A vorbi și a comunica sunt două lucruri total diferite; putem vorbi fără a comunica. Ce anume face diferența? Comunicarea are

încărcătură emoțională și prin intermediul acesteia nu transmiți doar cuvinte, ci și nevoi, sentimente, emoții. O comunicare eficientă este aceea în care oamenii au simțit mesajul transmis și au rezonat cu acesta, în care și-au expus și înțeles reciproc nevoile.

Deseori, părinții greșesc având un limbaj diferit, o atitudine și chiar un comportament diferit atunci când vorbesc cu cei mici, față de cum se exprimă cu persoanele de aceeași vârstă cu ei, cu „oamenii mari". Folosind expresia „om mare", îi creezi copilului un sentiment de inferioritate, de a fi mai mic, mai puțin decât ceilalți din jurul său. Făcându-l pe copil să se simtă mai mic decât este, riști ca acesta să facă o demonstrație de forță pentru a-ți arăta contrariul și să refuze cererile tale. Ultimul lucru pe care ți-l dorești este ca relația voastră să fie transformată într-un câmp de bătălie, în care cel mai perseverent câștigă, iar cel care obosește cel mai repede se dă bătut.

Te rog, gândește-te câteva momente la comunicarea pe care o ai cu copilul tău. Este una eficientă în majoritatea situațiilor? Chiar dacă nu sunteți de acord, reușiți să ajungeți la un punct comun? Atunci când greșește, îl faci să conștientizeze de ce nu a procedat corect și care este comportamentul care îi este benefic? Respectă regulile pentru că le înțelege, sau din obligație?

Poate acum, când este mic, efectele unui mesaj neînțeles sau înțeles defectuos sunt destul de puțin vizibile, însă atunci când va crește acestea îi vor impacta viața și direcția pe care o urmează. Scopul este ca el să judece de unul singur, să raționeze și nu să fie obedient și să respecte ca un roboțel toate comenzile primite.

„Comunicarea presupune să-i dai dreptul celuilalt de a fi el însuși și nu să-l manipulezi pentru a-l face să ți se subordoneze ție. Comunicarea nu este asertivă dacă tu-l manipulezi pe copilul tău să facă exact ceea ce-ți dorești, crezând că așa este cel mai bine și neluând în calcul propriile sale dorințe, care sunt firești pentru vârsta lui, chiar dacă tu la vârsta ta ai alte valori după care-ți conduci viața" – Cristina Goangă.

Care este formula magică în comunicarea cu copilul? Formula magică este pe cât de simplă, pe atât de eficientă. Tratează-l cu egalitate și respect. Egalitatea în comunicare presupune a-i vorbi

deschis, prietenește, pe înțelesul său, strecurând, din când în când, câte un cuvânt nou, al cărui înțeles i-l vei explica atunci când te va întreba ce înseamnă. Prin respect se înțelege a-i acorda aceeași importanță discuției pe care o porți cu micuțul tău ca aceleia pe care o porți cu un prieten, cu un coleg sau cu partenerul de viață. Fii sincer interesată de ceea ce spune, privește-l atunci când vorbiți, nu-ți lăsa atenția distrasă de ce este în jur și implică-te în subiectul discuției. **A vorbi absent nu înseamnă a comunica.**

Analizează felul în care te comporți atunci când vorbești cu copilul tău și întreabă-te dacă tu te-ai simți bine având o discuție cu o prietenă care te-ar trata astfel. Cred că te-ai enerva dacă persoana din fața ta s-ar uita pe telefon sau în orice altă direcție, dacă i-ai adresa întrebări și ai primi un răspuns absent sau dacă ți-ar răspunde că *„tu n-ai cum să înțelegi lucrurile acestea"*. Cum te-ai simți? La fel se simte și copilul tău dacă nu-l tratezi cu respect și egalitate în comunicare.

Pe lângă toate acestea, nu-i poți cere copilului să te respecte, dacă tu nu-l respecți mai întâi pe el. Nu-i poți cere să vorbească cu tine, dacă tu nu ai fost dispusă să-l asculți atunci când el a vrut să comunice.

Una dintre cele mai puternice experiențe pe care le-am avut în copilărie a fost legată de relația cu tatăl meu și comunicarea dintre noi. O bună perioadă acesta a lipsit de acasă, fiind plecat cu serviciul. Ne vedeam destul de rar și comunicam puțin, în mare parte doar strictul necesar. Când am intrat în adolescență, tata a încercat să îmbunătățească relația dintre noi și să discutăm mai des, însă eu nu eram deloc dispusă să fac acest lucru. Nu mă simțeam frustrată, furioasă sau nemulțumită pentru anii de tăcere dintre noi, dar nici nu simțeam nevoia să vorbim. Acest travaliu a durat mai bine de opt ani, timp în care frecvent apăreau conflicte între noi din această cauză. A fost nevoie de ceva mai mult pentru a reclădi relația noastră, iar despre acest lucru voi vorbi la un alt subcapitol. Ceea ce voiam să evidențiez aici este că, în relația părinte-copil, nu doar părintele stabilește regulile, aceasta ca orice altă relație este cu acordul ambelor părți și nu te poți aștepta ca cel mic să îți stea mereu la dispoziție

atunci când tu vrei să comunici cu el, dacă nu ai fost deschisă atunci când el a avut nevoie să vorbească cu tine.

Un alt aspect pe care îl consider extrem de important este legat de modul în care împachetezi mesajul tău atunci când îi vorbești despre situațiile mai dificile. A-i vorbi copilului de la egal la egal, sincer și matur nu înseamnă a-l împovăra pe acesta cu problemele tale. Un copil este foarte sensibil la neliniștea părinților și alimentarea acestei neliniști nu va face altceva decât să-l transforme într-un adult anxios. Fii sinceră cu el și spune-i dacă te frământă ceva anume, vorbește-i deschis și fă-l să înțeleagă că ai o situație provocatoare de rezolvat, pentru care vei găsi cea mai bună soluție și nu are niciun motiv să-și facă griji. Dacă nu-i vei spune acest lucru, copilul va avea tendința să dramatizeze, se va gândi la ce este mai rău, poate că ești bolnavă sau la un divorț de tată. Câteva cuvinte blânde îl vor scăpa de această angoasă.

Atunci când simțeam că părinții îmi ascund ceva, eram tare neliniștită, iar în mintea mea se construiau cele mai dramatice scenarii. Faptul că nu știam ce se întâmplă mă speria mai tare decât situația în sine și deveneam foarte agitată, mă gândeam doar la lucrul respectiv, care nu-mi dădea pace. Uneori aveam tulburări de somn din această cauză. Iar cea mai mare neliniște provenea din întrebările la care nu primeam răspuns sau primeam un răspuns vag. Comportamentul acesta mă urmărește și astăzi, la maturitate. Atunci când nu știu detaliile unei situații, devin imediat agitată, apoi conștientizez de unde provine reacția mea și reușesc să iau lucrurile cu calm.

De asemenea, este important să ne amintim că noi suntem prietenii copilului, nu el este prietenul nostru. Chiar dacă este destul de mare încât să înțeleagă anumite lucruri, nu-l încărca cu temerile, neliniștile și angoasele tale. Părinții care abuzează de trăirile copiilor le provoacă acestora sechele emoționale grave, spunându-le lucruri precum: *„Sunt bolnavă, am mari probleme de sănătate, cred că voi muri"* sau *„Nu mai am un loc de muncă, nu știu ce vom mai mânca de acum încolo"*. Sunt cuvinte care îl zdruncină pe copil, pentru că i se vorbește despre situații mult peste puterea lui de a le rezolva. Poate

chiar și ție îți este greu să vezi o soluție, iar pentru copil pare imposibil. A-l crește cu teama zilei de mâine înseamnă a-i limita fericirea și a-l face să-și asume mult prea repede un rol pentru care nu este pregătit, acela de adult.

Uneori, copiii îți pot absorbi întreaga energie, pot adresa întrebări la care știu deja răspunsul sau pot apăsa butoane care te fac să te enervezi, din nevoia de a testa limitele. În relația părinte-copil sunt și astfel de momente, pe care trebuie să le sesizezi și să le gestionezi corect. A-i răspunde copilului la întrebările lipsite de sens înseamnă a-i modela un comportament care, în timp, îți va fi dăunător atât ție, cât și lui. Fă diferența între întrebările provenite din nevoia de cunoaștere și cele adresate cu scopul de a se agăța de tine. Ajută-l să găsească singur răspunsul la astfel de întrebări și să gândească pentru el, atunci când o poate face. Totodată, a-i răspunde la provocări atunci când spune sau face lucruri care te supără îl va face pe acesta să încerce să câștige și mai mult teren. Pentru astfel de situații îți recomand o abordare prin joc, propusă de psihologul american Lawrence J. Cohen, despre care voi vorbi pe larg mai târziu.

Un alt element care ajută la îmbunătățirea comunicării este să creezi un echilibru între nevoile tale și cele ale copilului tău. Îți spuneam într-un capitol anterior să nu uiți de nevoile tale personale, așadar explică-i celui mic acest lucru. Faptul că tu ai nevoi proprii, așa cum și el le are pe ale sale. Poate fi vorba despre a sta o oră singură în cameră pentru a te relaxa sau despre a citi o carte în liniște; explică-i acestuia că este important să îți respecte spațiul și timpul personal, pentru ca apoi să te dedici unor activități comune, să vă jucați împreună sau să-i citești povești.

O mamă odihnită și relaxată va fi mult mai prezentă și implicată în activitățile de acest fel timp de trei ore, decât ar fi dacă ar sta șase ore, însă și-ar pierde răbdarea din cauza oboselii. Dacă vrei să te joci șase ore pe zi cu copilul tău fă-o, însă, dacă simți nevoia unui moment de respiro, acordăți-l fără ezitare, pentru că doar astfel apoi poți fi atentă și implicată 100% în comunicarea cu el.

Dacă îți pierzi răbdarea cu cel mic, este important să îi explici de ce ai reacționat astfel, să nu recurgi la șantaj emoțional de genul:

„Mami a reacționat așa pentru că tu ești rău și o superi". Acest lucru înseamnă a-l responsabiliza pe copil pentru ceea ce simți și spui tu. Te va lua drept exemplu și, atunci când se va simți nervos sau supărat, va căuta cauza în exterior și nu-și va asuma răspunderea pentru propriile trăiri și pentru ceea ce atrage în viața lui. Spune-i că simți furie, stres, frustrare sau orice alt sentiment, iar aici poți folosi elemente de comunicare nonviolentă: *„Mă simt frustrată atunci când văd că îți lași lucrurile împrăștiate, pentru că eu am nevoie de ordine"*. Eu mă simt astfel în raport cu un comportament de-al tău și nu tu mă faci să mă simt așa.

Amintește-ți mereu de puterea exemplului, nu ai cum să țipi sau să-i vorbești răstit unei persoane și să te aștepți ca ea să fie cuminte, să te respecte, să-ți vorbească frumos. Poate pe moment, din teamă, copilul va tăcea, însă atunci când va crește mai mare vei avea neplăcuta surpriză ca și el să ridice tonul și să faceți concurs care țipă mai tare, fără să reușiți să vă înțelegeți. **Semințele le semeni acum, așa că depinde de tine ce roade ai să culegi mai târziu.**

Totodată, apelează la elemente de comunicare nonverbală pentru a construi o legătură strânsă cu micuțul tău. Creați-vă un semn pe care doar voi să-l știți și pe care să-l folosiți atunci când este mai multă lume în jurul vostru. De exemplu, la serbare, când tremură de emoții pe scenă, acel semn vă va ajuta să vă conectați imediat și-l va încuraja.

Dacă ai mai mulți copii, fă-ți un semn cu fiecare în parte, este important să le respecți individualitatea. Discută cu ei, separat, în funcție de vârsta și nivelul lor de dezvoltare. Bineînțeles că majoritatea activităților le faceți împreună, însă o dată pe săptămână încearcă să ai discuții intime cu aceștia, care vor ajuta, cu siguranță, la consolidarea legăturii dintre voi. Ei au nevoie să-ți spună problemele, nemulțumirile, bucuriile, experiențele, separat de frații sau surorile lor. Poți vorbi cu tatăl și să vă rotiți rolurile, fiecare dintre voi petrecându-și timp cu unul dintre copii.

Așa cum spune celebra pediatră și psihanalistă Françoise Dolto, în cartea sa „Când apare copilul", *„rolul mamei este acela de a da valoare personalității fiecăruia dintre copiii săi"*. Desigur că și tatăl

are un rol similar, venind în completarea mamei. Este important să stabilești diferențele dintre copii, pentru a-i ajuta pe aceștia să se identifice cu ei înșiși.

A-i trata pe copiii tăi la fel înseamnă a le nega individualitatea, când este natural ca ei să fie diferiți unul de celălalt și să aibă nevoi distincte.

Atunci când te desparți de cel mic, în fiecare dimineață sau înainte de a pleca undeva pentru mai multe zile, este important să îi spui că te vei gândi la el și să creezi o ancoră parentală, lăsându-i copilului un obiect de-al tău, care îi va aminti acestuia de tine. Gândul și obiectul tău vor constitui un sprijin pe tot parcursul perioadei în care nu vă vedeți. Copiii percep timpul diferit de cum îl percepem noi; ceea ce pentru tine înseamnă o zi-două, pentru copil poate fi o săptămână-două de absență. Adu-ți aminte cum percepeai tu timpul atunci când erai copil, când erai în clasele primare, mergeai la școală trei-patru ore pe zi și aveai senzația că ai fost plecată un timp îndelungat de acasă. Acum, dacă mergi trei-patru ore la serviciu, nici nu simți când trec.

Copiii au teama de separare încă de când sunt bebeluși. Probabil și tu îți amintești de această temere atât de puternică. Vorbeam zilele trecute cu un bărbat, care-mi povestea că, de fiecare dată când mama sa pleca de acasă, începea să plângă, pentru că se temea că nu se va mai întoarce. Aceeași spaimă o aveam și eu atunci când mama mă lăsa în grija bunicilor și pleca la serviciu. Nu toți copiii au această temere atât de pronunțată, însă majoritatea dintre ei o experimentează de la o vârstă fragedă până în preadolescență. În astfel de situații, ajută-l pe copil să-și verbalizeze teama, să spună ce simte și asigură-l că te vei întoarce. Comunică-i intenția ta, aceea de a reveni de fiecare dată, la fel cum îți spuneam într-un capitol anterior să procedezi cu bebelușul lăsat în grija altor persoane. Deși ție ți se pare evident acest lucru, copilul are nevoie de reasigurare din partea ta pentru a se liniști.

Un alt aspect care va contribui într-un sens benefic la îmbunătățirea relației dintre voi este reprezentat de destăinuirile tale

despre propria copilărie. Fă-ți timp și povestește-i micuțului despre copilăria ta, el este fascinat să audă și încearcă să înțeleagă faptul că și tu ai fost copil la un moment dat, la fel ca și el. Povestește-i peripețiile trăite și fă paralele între ceea ce face el acum și întâmplările tale. Spune-i: *„Ia uite cât îmi semeni! Și eu eram la fel când eram mică"*, iar dacă este vorba despre un comportament care nu îi este benefic copilului, poți completa cu *„dar apoi mi-am dat seama că este mai bine să... "*. Decât să îi ții o predică pe acest subiect, poți să-l atragi de partea ta și să-l înveți din propria experiență. Îți va fi mult mai ușor să-i corectezi comportamentul astfel.

Copilul va vedea în fața sa un om responsabil, care-și asumă faptele, fără a pretinde că este perfect. Această amintire despre cum erai tu atunci când erai copil îl va face să te considere un model bun de urmat și nu o formă de autoritate care-l constrânge.

„A-ți asculta copilul este un mare bine pe care i-l poți face, pentru că doar ascultându-l poți afla ce crede, ce gândește, ce simte în legătură cu un anumit lucru. Noi, ca părinți, suntem tentați adesea să presupunem în locul copiilor și să uităm că, de fapt, aceștia sunt indivizi unici și diferiți de noi, iar când copilul simte că este ascultat, abia atunci începe să se deschidă față de tine. Un alt aspect este legat de conversațiile pe care le ai cu copilul în ceea ce privește propria ta viață, activitățile, acțiunile pe care le-ai avut în fiecare zi, pentru că, dacă-i povestești felul cum ți-ai petrecut ziua, îți va povesti și el, la rândul lui, și astfel se creează o legătură specială, pentru că ajungeți să împărtășiți reciproc sentimente, emoții, trăiri" – Oana Nicolau.

Un alt factor-cheie în comunicare este sinceritatea. Orice relație are la bază încredere și sinceritate, la fel și relația mamă-copil. Odată pierdute încrederea și stima față de părinte, acestea cu greu mai pot fi recuperate. Fii sinceră cu copilul tău și nu-i fă promisiuni pe care nu le poți respecta, acesta este un alt lucru care va duce la erodarea relației. Respectându-ți promisiunile, dai dovadă de integritate, iar tu îți dorești ca micuțul tău să devină un om integru și de încredere.

Folosește expresii puternice atunci când vorbești cu copilul tău, genul acela de expresii care-l vor impacta și-l vor urmări toată viața. În primul capitol discutam despre zicalele dobândite în familie, care

ne-au ghidat pașii în viață, unele bune, altele mai puțin bune. Ei bine, acum este momentul să-i programezi subconștientul copilului tău pentru succes. El oricum va absorbi din mediul înconjurător astfel de cuvinte care îi vor construi viitorul, așa că folosește această unealtă în favoarea sa. Spune-i lucruri precum *„Banii sunt o expresie a valorii pe care tu o aduci în viața celorlalți"*, *„Succesul îl obții ușor, dacă gândești și acționezi în direcția respectivă"*, *„țintește cât mai sus"*, *„Ai încredere în tine și rezultatele vor fi pe măsură"*, *„Oportunitățile sunt peste tot în jurul tău, observă-le și profită de ele"* și așa mai departe.

Nu uita că și în ceea ce privește comunicarea copilul te ia ca exemplu, el analizează tot ceea ce se întâmplă în jurul său, felul în care tu discuți cu ceilalți, reacțiile și gesturile tale. Va încerca să te imite sau, involuntar, va prelua elemente din limbajul tău, așadar ai grijă să fie unul care-l va ajuta pe acesta.

Comunicarea este, cu siguranță, puntea de legătură dintre oameni, iar în relația părinte-copil aceasta este o unealtă importantă. Comunicarea presupune verbalizarea trăirilor, sentimentelor, emoțiilor, nevoilor fiecăruia dintre voi, dar mai ales ascultarea a ceea ce are de spus celălalt și înțelegerea mesajului său. Citește în spatele cuvintelor copilului tău, caută să înțelegi ce dorește să exprime acesta, chiar și atunci când o face într-un mod diferit, prin intermediul comportamentelor, al acțiunilor, al limbajelor nonverbale.

Afecțiunea

Afecțiunea este foarte importantă atunci când vorbim despre relația părinte-copil. Privarea de afecțiune poate avea consecințe grave la nivel psihic și îl poate influența pe copil în dezvoltarea lui. A-i oferi afecțiune nu înseamnă a-l răsfăța, ci a-l hrăni emoțional și spiritual. Aceasta este o altă formă de comunicare, prin gesturi tandre, mângâieri, îmbrățișări, sărutări, cuvinte frumoase, priviri calde și ton blând.

Este deja cunoscut și demonstrat faptul că oamenii au nevoie de afecțiune și mai ales copiii care sunt în plină formare și dezvoltare. O privare a acestora de afecțiune sau o alterare a limbajului afectiv poate avea repercusiuni grave asupra sănătății lor emoționale, dar și asupra modului în care aceștia interacționează cu ceilalți.

La prima mea vizită la un centru de plasament, am fost surprinsă de nevoia de afecțiune a copiilor de acolo, cum ei doreau să primească mângâieri și cuvinte frumoase și voiau atenția mea nedivizată. Golurile de afecțiune erau foarte mari și, cu siguranță, nu puteau fi umplute în patru-cinci ore în care îmi petreceam timpul cu ei. Am fost surprinsă de felul în care aceștia îmi răspundeau la gesturile mele și cum se comportau cu ceilalți copii. Aveau un mod, să-i spunem dur, brutal, de a-și manifesta afecțiunea, prin ciupituri, palme peste picior sau pumni prietenești. Mi s-a părut mai mult o demonstrație de forță decât o manifestare a afecțiunii, dar am înțeles că ei așa știu să se exprime, acest model l-au copiat din familiile din care proveneau și îl foloseau în continuare în relațiile afective. Desigur, toți copiii au tendința să se hârjonească, însă comportamentul micuților de la centru era puternic marcat de un trecut agresiv, violent.

Impactul emoțional pe care-l are comportamentul părinților este unul major, care se răsfrânge și asupra adultului de mai târziu, care va copia limbajul afectiv al părinților lui și-l va folosi în interacțiunile sale interumane.

Părinții sunt cei care își învață copiii cum să-și manifeste afecțiunea, prin propriul comportament. Cu cât părinții sunt mai calzi, mai afectuoși cu copiii și le oferă acestora confort emoțional, cu atât cei mici sunt mai apropiați față de ei, răspunzându-le cu manifestări similare.

Afecțiunea este însă percepută diferit de fiecare în parte. Un copil poate simți o mângâiere ca pe o dovadă de iubire și va răspunde acesteia, în timp ce un altul o va simți ca pe o invadare a spațiului personal și ar prefera o privire caldă sau o vorbă bună. De aceea este foarte important să-l înțelegi pe cel mic și să-i oferi acele gesturi și comportamente de care el se bucură. Totodată, este important să îți

aminteşti că oamenii şi mai ales copiii sunt diferiți; aşadar, dacă ai mai mulți copii, modul de manifestare a afecțiunii trebuie să fie adaptat în funcție de nevoile fiecăruia.

O persoană are tendința de a oferi afecțiune în felul în care ei îi place să o primească, iar dacă celălalt este reticent la gesturile sale, aceasta se va simți respinsă sau chiar ofensată și nu va mai încerca să se apropie de omul respectiv. Însă, ea uită un lucru esențial, acela că oamenii sunt diferiți, că au stări de spirit variate și limbaje emoționale diferite. Dacă i-ai vorbi unui chinez în finlandeză, te-ai supăra că nu înțelege ce spui? Cu siguranță nu. La fel se întâmplă și cu limbajul afectiv în cazul copilului, trebuie mai întâi să îl citești, iar apoi să îi vorbești astfel încât el să te înțeleagă.

Una dintre modalitățile mele de a-mi manifesta afecțiunea față de ceilalți este gătindu-le și oferindu-le mâncare. Nu este deloc surprinzător că și mama are un comportament similar. Când eram în adolescență, acest lucru chiar a creat multe divergențe între noi, pentru că nu înțelegeam de ce mama continua să-mi aducă diverse sortimente de dulciuri, deși eu le refuzam constant. Am înțeles comportamentul său atunci când am început și eu, la rândul meu, să gătesc și să le ofer celorlalți dovezi de iubire în farfurie.

Ross Campbell vorbea, în cartea sa *„Educația prin iubire"*, despre rezervorul de iubire al copiilor sau rezervorul emoțional. El spunea că, atunci când rezervorul este gol, copiii au tendința de a avea comportamente nedorite, iar atunci când se creează această legătură afectivă puternică, ei vor fi mai înclinați spre a respecta regulile și pe cei din jurul lor. În completarea acestui subcapitol va veni un altul, în care voi discuta despre limbajele de iubire, astfel încât tu să-i poți umple cu ușurință rezervorul emoțional al copilului tău.

Ceea ce poți face pentru început este să observi ce anume îi place copilului tău, ce anume îl face să se simtă iubit și protejat și comportă-te astfel cu el. Tu știi cel mai bine cum să-i alimentezi rezervorul de iubire. Încurajează-l să-și manifeste afecțiunea față de tine și spune-i cum te simți și ce anume îți place la modul în care interacționați. Copiii se simt fericiți atunci când își fac părinții fericiți.

Atunci când sunt mici, atât fetele, cât și băieții sunt la fel de deschiși în a primi și a oferi afecțiune. Cu timpul, intervin tiparele sociale, iar băieții devin mai distanți, dar acest lucru nu înseamnă că ei nu mai au nevoie de afecțiune, ci doar că sunt într-un proces de a învăța ce înseamnă să fii bărbat și de a se adapta la normele sociale existente.

Pe măsură ce copiii înaintează în vârstă și fac primii pași în adolescență, aceștia simt mai puțin nevoia de a-și manifesta afecțiunea față de părinți. Această etapă este naturală, întrucât intervine nevoia de separare a copilului de familia lui, în încercarea sa de a se defini ca individ. În aceste momente, este important să îi lași spațiu copilului pentru a se exprima în felul său, să nu devii intruzivă și să înțelegi că este o etapă normală în evoluția lui. Dacă relația părinte-copil este construită pe o fundație puternică și adolescenții se simt conectați la nivel psiho-emoțional, identificându-se cu părinții lor încă din perioada copilăriei, atunci ei vor răspunde pozitiv și vor fi dispuși să colaboreze cu aceștia.

De altfel, atunci când copilul se simte conectat emoțional cu părinții săi, el va fi mult mai dispus să coopereze cu aceștia și nu va dezvolta comportamente nedorite.

Părinții pot întâmpina, la rândul lor, dificultăți în manifestarea afecțiunii, în special dacă aceștia sunt mai introvertiți. În același timp, studiile au confirmat că tații sunt cei care-și manifestă mai rar afecțiunea în comparație cu mamele, iar relația tată-fiică este mai alimentată de gesturi, cuvinte, priviri afectuoase, decât este cea tată-fiu, din cauza normelor socio-culturale care impun aceste limitări.

Totodată, este important să știi faptul că cel mic își manifestă afecțiunea și față de lucrurile din jurul său. Pentru el, jucăriile au viață și sunt o extensie a lui. Ele fac parte din universul copilului. Eu îmi amintesc foarte clar faptul că jucăriile mele erau vii, ele aveau nume și puteau fi supărate pe mine dacă mă jucam mai mult cu una și o neglijam pe cealaltă. De aceea, nu trebuie niciodată confiscată jucăria unui copil, acesta este un mod nefericit de a-l pedepsi, deoarece pentru el este ca și cum unei mame i s-ar interzice să își vadă copilul pentru câteva ore. Această pedeapsă va trezi emoții negative în

interiorul copilului - furie, agresivitate, frustrare, dorință de răzbunare.

Așa cum am mai spus, o practică pe cât de des întâlnită, pe atât de dăunătoare este privarea de afecțiune a copilului de către părinte, în mod punitiv pentru comportamentul său. Pentru copil acest lucru este extrem de dureros și, în timp, îl va determina să se distanțeze de părintele care-l ignoră ori de câte ori nu este obedient. Pe lângă acest lucru, privarea de afecțiune nu va avea efectul așteptat, acela de a-l face pe copil să respecte regulile impuse de părinte. De ce? Pentru că, de cele mai multe ori, atunci când copiii manifestă un comportament nedorit este pentru că ei se simt deconectați, au o nevoie emoțională care nu le este satisfăcută, iar acesta este modul lor de a trage semnalul de alarmă și a spune că le lipsește ceva. Nici adulții nu sunt prea pricepuți la verbalizarea emoțiilor, dar copiii care încă nu și-au încheiat dezvoltarea? Fii sinceră cu tine și amintește-ți de câte ori ai preferat să nu spui ceea ce gândești și să lași comportamentul tău să vorbească pentru tine. Un exemplu în acest sens este atunci când ai simțit că partenerul de viață nu-ți acordă atenție și, în loc să-i spui acest lucru, ai preferat să fii tăcută și încruntată și să spui că nu s-a întâmplat nimic.

Acum să luăm exemplul unui copil care a stat toată ziua la cămin, iar seara, când vine acasă, mama nu-i acordă atenție, pentru că este ocupată cu pregătirea cinci. Copilul are nevoie de afecțiune și este foarte puțin probabil să meargă la mamă să-i spună: *„Știi, am stat toată ziua la cămin, am nevoie să mă ții în brațe sau să te joci cu mine"*. Ar fi simplu, dar copiii nu comunică astfel; cel mai probabil, va apela la o criză de furie sau plâns din senin. Dacă mama îl va respinge și mai tare, spunându-i să meargă în cameră până se potolește sau că nu se mai uită la el dacă se comportă astfel sau orice altă formă de respingere și privare de afecțiune, atunci copilul va deveni și mai flămând.

Recomandarea mea este să fii conștientă de nevoile emoționale și afective ale copilului tău și de motivele care stau în spatele comportamentelor sale. Mi-ar plăcea ca toți părinții să înțeleagă acest lucru și să nu le mai creeze răni emoționale copiilor lor, pentru că da,

privarea de afecțiune provoacă leziuni pe suflet. **Iar sufletul se vindecă cel mai greu.**

Atenția

La fel de importantă ca și afecțiunea este atenția pe care tu o oferi copilului tău. Atenția este echivalentă cu importanța acordată micuțului tău și cu faptul că el trebuie să știe că este în fruntea listei tale de priorități. Atenția se traduce prin timpul pe care tu ți-l petreci cu copilul și prin activitățile pe care le faceți împreună.

Nimic nu este mai prețios pentru copil decât timpul pe care-l petrece cu părinții săi și nicio altă jucărie nu va compensa cu acesta.

„Dacă îl pui pe copil să aleagă între o jucărie scumpă și un timp pe care îl petreci cu el jucându-te, vei observa că acel copil își dorește mai mult să se joace cu tine, să intri în lumea lui fantastică, decât să primească o jucărie care nu-i transmite foarte mult" – Alina Blăgoi.

Atenția, timpul și afecțiunea pe care o mamă le acordă copilului său sunt trei dintre cele mai importante modalități de a-l face pe micuț să se simtă conectat cu tine. Implicarea ta activă în jocurile copilului, atât cât timpul îți permite, este, de asemenea, o modalitate excelentă de a-i observa nevoile emoționale și provocările pe care acesta le întâmpină în dezvoltarea sa.

Privarea de atenție, la fel ca și privarea de afecțiune, nu este o pedeapsă adecvată, pentru că îl va face pe copil să creadă că este iubit doar condiționat, în funcție de comportamentul său, și va determina amplificarea acelor comportamente nedorite. Lipsa atenției poate construi în timp copii dificili, reactivi, care au tendința de a se revolta deseori. Pot deveni răzbunători și pot complota împotriva părintelui care nu le oferă suficientă atenție.

Este cazul unei fetițe de unsprezece ani care simte că nu primește suficientă atenție de la mama sa. Recent, părinții ei au divorțat, iar acum mama are un nou partener de viață. Fetiței îi este

destul de greu să se adapteze cu această schimbare majoră care a intervenit în viața ei. Când am discutat cu cea mică, ea mi-a mărturisit că va face tot posibilul pentru a crea conflicte în noua relație a mamei, astfel încât aceasta și actualul său partener să se despartă, iar mama să îi aparțină în totalitate. De aici putem observa că, atunci când copilul simte o lipsă de atenție din partea mamei, această ruptură poate da naștere unei atitudini vindicative. În situația de față, mama ar fi putut fi tentată să o pedepsească, astfel adâncind și mai mult prăpastia dintre ea și fiica sa. Discutând cu mama și explicându-i sursa sentimentelor fiicei sale și nevoia din spatele acestora, i-am recomandat ca în următoarea perioadă să-i acorde mai multă atenție copilului. Ulterior, mama mi-a mărturisit că atitudinea fiicei sale s-a îmbunătățit, după ce acestea au reușit să se reconecteze, petrecându-și mai mult timp împreună.

Reacțiile copiilor la lipsa de atenție sunt diferite, în funcție de personalitatea fiecăruia. Unii pot deveni introvertiți, alții furioși, alții vor dezvolta tulburări de comportament precum ADHD și ADD sau pot încerca să atragă atenția asupra lor prin diverse metode. Iar dacă în acel moment părintele uită că în spatele comportamentului copilului stă o nevoie nesatisfăcută, el va racționa împins de propriile sale trăiri și va încerca să corecteze comportamentul respectiv prin pedeapsă sau recompensă. Dar niciuna dintre aceste două modalități nu-i vor satisface nevoia de atenție a copilului, drept urmare comportamentul se va repeta și, cel mai probabil, în timp se va amplifica.

Iar aici mă voi da pe mine ca exemplu, pentru a vedea impactul pe care îl are o astfel de nevoie emoțională nesatisfăcută și cum identificarea ei prin comunicare poate duce la rezolvarea imediată a situațiilor. Atunci când aveam nouă ani, m-am întors acasă într-o după-amiază de la școală și probabil cineva a urcat din greșeală cu un etaj mai sus și a încercat să intre în casă apăsând pe clanță. Știind că mama avea să vină de-abia peste trei ore, m-am speriat foarte tare și am sunat-o la serviciu. Seara, când ambii părinți au ajuns acasă, erau foarte îngrijorați și s-a iscat o întreagă dezbatere în jurul acestui subiect. Pentru că am simțit că primesc o atenție deosebită din partea lor, a doua zi le-am spus că m-a urmărit un om până acasă. Bineînțeles

și a treia zi am născocit o nouă istorioară și tot așa. În cele din urmă, am renunțat la aventura mea imaginară, pentru că lucrurile luaseră amploare și părinții mei erau foarte îngrijorați. Au aflat adevărul doar atunci când eu am crescut, cred că eram deja la facultate, și le-am mărturisit cu amuzament cum regizasem peripeția respectivă.

Acum, când vorbesc despre această întâmplare detașat, o pot interpreta sub forma unei nevoi emoționale nesatisfăcute, aceea de atenție. Știam foarte clar că am un comportament greșit, însă nevoia de atenție mă făcea să acționez în consecință.

Dacă părinții mei aflau că i-am mințit și, în loc să observe că eu am nevoie de atenție și să încerce să-mi satisfacă această nevoie, mă pedepseau, ei adânceau și mai tare carența mea afectivă. M-ar fi ajutat o pedeapsă în acest caz? Cu siguranță nu. M-ar fi făcut să mă simt și mai deconectată de părinții mei decât înainte? Cu siguranță da.

Cum îi poți acorda atenție copilului? În cel mai simplu mod cu putință: vorbindu-i acestuia în limbajul lui, jucându-te cu el. Intră în universul său și interacționează cu el prin joc. Fii creativă și găsește modalități de a-l face pe copil să simtă că este important pentru tine și că beneficiază de timpul tău.

O modalitate foarte bună de conectare și de hrănire a nevoii de atenție este recomandată de psihologul Lawrence J. Cohen, iar aceasta constă în timpul special petrecut cu copilul. În acest timp special, care poate varia de la jumătate de oră la câteva ore zilnic, copilul beneficiază de atenția ta nedivizată și de prezența ta. Regula principală este următoarea: în acest timp special copilul face regulile, respectiv el poate propune ce fel de activități vrea să desfășoare împreună cu tine și cum dorește să-și petreacă timpul pe care tu i-l dedici exclusiv lui. Scopul este de a-i satisface copilului nevoia de atenție, iar beneficiul este acela că micuțul se va conecta cu tine, înainte să devină subnutrit emoțional și să dezvolte comportamente nedorite. Totodată, el va avea posibilitatea ca, pentru câteva zeci de minute, să poată prelua controlul și să nu se mai simtă lipsit de putere.

Oferă-i copilului tău ocazia de a petrece un timp special așa cum își dorește și ascultă propunerile sale, atâta vreme cât acestea sunt rezonabile. Uneori va veni cu idei ciudate sau poate imposibil de

pus în practică la momentul respectiv. Nu-i spune nu, amintește-ți că este momentul lui de glorie. Întreabă-l mai bine cum puteți face acest lucru, iar el va ajunge singur la concluzia că nu aveți cum să puneți în practică propunerea sa. Bonusul este că va învăța să raționeze și să ia decizii bune.

Desigur, pentru adolescenți nevoia de atenție nu se mai satisface prin joc, însă în continuare poți păstra timpul special și să-l lași pe copil să decidă ce anume dorește să facă împreună cu tine. Dacă nu ai avut acest obicei până acum, probabil i se va părea destul de ciudat la început, însă apoi vei observa că relația dintre voi se va îmbunătăți considerabil. Dacă timpul nu-ți permite în fiecare zi să organizați un timp special petrecut împreună, este suficient și o dată pe săptămână, important este ca el să știe că aveți un astfel de ritual.

Îți recomand ca măcar o dată să încerci această abordare și să observi ce fel de impact are asupra relației dintre tine și micuțul tău. Este posibil să deschidă uși la care nu te-ai fi așteptat niciodată și să găsești resurse nebănuite.

Dacă ai doi sau mai mulți copii, este important să petreci timp cu fiecare în parte, mai ales dacă există o diferență mare de vârstă între ei și se află în etape diferite de dezvoltare. Un copil de opt ani și unul de paisprezece vor dori să petreacă altfel timpul, iar dacă dai curs propunerii doar unuia dintre ei, atunci celuilalt nu-i va fi împlinită în continuare nevoia de atenție.

Aici voi profita de ocazie pentru a discuta despre responsabilizarea fratelui mai mare în a avea grijă de cel mic și despre înlocuirea atenției acordate de către părinți celui mic cu cea a fratelui său. Am văzut în multe familii această practică, în care i se spunea copilului că trebuie să aibă grijă de fratele sau sora mai mică, fără nicio altă explicație, fie că acesta dorea sau nu să facă lucrul respectiv. Cine a trecut printr-o astfel de experiență, fiind copilul cel mare, știe cât de frustrant poate fi și cum acest comportament afectează relația dintre frați, care oricum sunt într-o continuă competiție pentru atenția părinților și care se simt nedreptățiți atunci când, în viziunea lor, celuilalt i se oferă mai mult.

Copilului nu trebuie să-i cadă niciodată în grijă responsabilitatea față de fratele mai mic sau sora mai mică. Rolul lui în familie este acela de a fi copil și nu părinte sau suplinitor pentru părinții săi. El trebuie să fie cel care primește atenție și nu cel care oferă. În același timp, pentru cel mic, atenția și timpul pe care i-l acordă părinții nu pot fi înlocuite de atenția și timpul fratelui. Ei sunt egali, cu același rol în familie, cu aceleași drepturi și obligații. Nu văd de ce s-ar face aceste diferențe, doar pentru că unul dintre ei s-a întâmplat să se nască înaintea celuilalt. Desigur, este important ca ei să aibă grijă unul de celălalt atunci când ies la joacă sau când pleacă undeva împreună, dar nu să fie obligați să îmbrace o cămașă mult prea mare pentru ei, aceea a responsabilității pentru un alt copil.

Uneori, poți observa cum micuțul tău îți cere atenție și recurge la tot felul de tertipuri, astfel încât să-și atingă scopul. Un bun exemplu în acest sens este atunci când el se supără în timpul jocului din diverse motive: pentru că nu te-ai jucat cum a vrut, pentru că ai îmbrăcat păpușa într-o altă rochiță, pentru că ai aranjat cuburile diferit, pentru că are impresia că te joci mai mult cu fratele sau sora lui și pleacă bosumflat într-o altă cameră, uitându-se cu un ochi în spate, să vadă dacă cineva îl urmează. În astfel de momente nu trebuie să te superi și să te gândești că este răsfățat, ci să înțelegi că el vrea atenție. Sigur ai trecut printr-o situație similară, în care copilul s-a supărat din senin și a refuzat să se mai joace din diverse pretexte, aparent ilogice.

Amintește-ți că logica și manifestările comportamentale ale copilului în general nu stau în aceeași propoziție.

Când eram mică și eu procedam astfel, mă supăram doar de dragul de a fi curtată de către părinții mei sau de către orice alt adult. Mi-aduc aminte cât de bine mă simțeam când venea cineva să mă împace și, în câteva momente, uitam de supărarea mea închipuită. Ceea ce voiam eu să transmit era: *„Uite, am nevoie de mai multă atenție, am nevoie să mă simt importantă pentru tine, te rog arată-mi că într-adevăr contez".*

„Este important de știut un lucru: copiii și bebelușii au nevoie de mai multă dragoste și atenție fix atunci când se comportă ca și

cum le-ar merita mai puțin" – Aletha Solter, „Lacrimi și crize de furie".

În spatele oricărui comportament al copilului se află o nevoie emoțională. Iar dacă îți dai seama care este aceasta, atunci îți va fi foarte ușor să o alimentezi și să îi transformi comportamentul copilului fără prea multe eforturi. Nevoia de atenție este cea care dă naștere cel mai frecvent unor comportamente nedorite, așa că, atunci când întâmpini dificultăți cu copilul tău, adresează-ți în primul rând următoare întrebare: *„Primește copilul meu suficientă atenție?".*

Iubirea

Iubirea este cea mai importantă modalitate prin care noi ne exprimăm emoțional, iar aceasta reprezintă temelia relației părinte-copil. Niciun alt lucru nu poate compensa momentele de iubire necondiționată dintre tine și micuțul tău.

Observ în jurul meu tot mai mulți oameni depresivi, debusolați, deconectați, care nu găsesc sensul vieții și realizez câte dintre aceste comportamente și mentalități au fost moștenite din familie lor. Unii sunt conștienți de ele, în timp ce alții nu văd nicio legătură cu acestea, însă, cu fiecare ocazie, își blamează părinții pentru insuccesele avute. Toți au un lucru în comun - sunt nemulțumiți de felul în care au fost iubiți de unul dintre părinții lor sau de amândoi. Fraze precum: *„Mama nu m-a iubit niciodată", „Tata se comporta de parcă nici nu existam", „Am fost un copil nedorit și am simțit asta întotdeauna", „Mama mereu îmi spunea că eu sunt de vină pentru nefericirea ei", „Tata era foarte agresiv", „Părinții mei l-au iubit mai mult pe fratele meu"* sunt ecoul unor drame trăite de niște copii, care acum sunt adulți și le rememorează aproape zilnic, nu doar mental, ci și emoțional.

Sunt sigură că și tu ai constatat acest lucru în jurul tău, că **oamenii întregi emoțional sunt atât de rari.** Majoritatea oamenilor au o poveste tristă trăită în familia care a fost mai mult un cuib de suferință decât un cuib de iubire. Lipsa de iubire pe care au simțit-o în copilărie este încă vie în memoria lor și încă le bântuie prezentul,

într-atât de mult încât ei nu pot avea relații sănătoase și se simt nefericiți. Poate ești chiar tu una dintre acele persoane și atunci înțelegi foarte bine ce spun.

Adevărul este că mă sperie acest model de a-ți crește copiii care a dat astfel de rezultate, mă sperie când văd atâtea răni neîngrijite și atâția oameni care suferă și au un handicap sentimental. Ei își sprijină prezentul într-un trecut infirm, iar cârjele încă le poartă sub brațe, târându-se prin viață.

Discutam într-o zi cu un tată care-mi spunea că nu înțelege de ce i-ar oferi afecțiune copilului său, că astfel îl răsfață prea tare și că și tatăl său se comporta rece cu el, iar el acum a ajuns o persoană împlinită, are un loc de muncă bine plătit și este respectat de mulți oameni. Îmi spunea aceste lucruri după ce, cu câteva momente înainte, îmi mărturisise că are probleme de relaționare cu soția și că uneori se simte deconectat de oamenii din jurul său, chiar și de soție și copil. Și totuși reproducea modelul de educație de la tatăl său, conștient de rezultatul pe care-l va obține, el fiind produsul viu al acestei deconectări pe care încă o simțea, atât cu ceilalți oameni, cât și cu el însuși. Atunci întrebarea mea pentru el a fost: *„Ce înseamnă pentru tine să fii împlinit?"*. I-am motivat întrebarea, la care el a ripostat acid, prinzându-se cu colții de convingerile sale. Nu pot spune că i-am schimbat perspectiva, pentru că nu am făcut-o, deși mi-ar fi plăcut atât de mult să vadă lucrurile prin ochii mei, ochii copilului său. Cel despre care vorbeam era tata.

Iubirea poate fi exprimată în diverse moduri. Sunt sigură că orice mamă și orice părinte își iubește copilul și are cele mai bune intenții, însă scopul este ca cel mic să înțeleagă acest lucru și să se simtă, la rândul său, iubit. Există mai multe modalități în care se poate exprima iubirea și nu toți o înțelegem în același fel.

În cartea *„Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor"*, scrisă de Gary Chapman și Ross Campbell, regăsim o descriere detaliată a acestor limbaje și a modului în care ele sunt exprimate și înțelese de către copii.

Autorii pornesc de la ideea, pe care și eu o împărtășesc, că fiecare om are un rezervor de iubire, un rezervor emoțional, care, dacă

nu este alimentat, va da naștere unor comportamente nedorite, precum și timp va forma adulți dezechilibrați, cu probleme psiho-emoționale. Așa cum rezultă și din titlul cărții, există cinci limbaje de iubire: **mângâieri fizice, cuvinte de încurajare, timp acordat, daruri și servicii.** Iubirea față de copil trebuie exprimată prin toate cele cinci limbaje, însă doar unul dintre ele este limbajul său principal, cel pe care copilul îl vorbește și-l înțelege cel mai bine. Acest limbaj se poate schimba în timp, mai ales la adolescenți, care trec prin transformări puternice.

Îți voi descrie pe scurt limbajele și îți recomand să citești cartea pentru o viziune mai detaliată a acestora.

Primul limbaj, cel al mângâierilor fizice, se exprimă prin atingeri, îmbrățișări, sărutări și alte forme de afecțiune. Este un limbaj necesar mai ales pentru copiii mici, care simt foarte pronunțat această nevoie. Dacă un copil are ca principal limbaj de iubire mângâierile fizice, atunci el se va simți iubit atunci când este atins și doar în treacăt, ciufulindu-i părul sau punându-i o mână pe spate. Chiar dacă în adolescență copiii nu mai sunt adepții apropierilor fizice, acest lucru nu înseamnă că ei nu au nevoie de ele. Important este să nu o faci în fața prietenilor lui și să-i respecți spațiul personal. În general, fetele sunt mai deschise la acest tip de interacțiuni decât băieții. Pentru mine acesta este limbajul în care îmi exprim cel mai des iubirea față de cei din jurul meu. Când am fost coordonatorul unei echipe, aveam obiceiul de a-i atinge pe oameni pe spate atunci când treceam printre ei, iar când îi încurajam sau îi felicitam, întotdeauna întăream acest lucru cu un gest de apropiere fizică. În timp, obiceiurile mele au condus la o relație cu adevărat deosebită între mine și ei.

Cel de-al doilea limbaj este cel al cuvintelor de încurajare și se exprimă prin suportul acordat copiilor prin aceste cuvinte. Probabil și tu îți amintești când părinții îți spuneau câteva cuvinte care îți dădeau forță pentru a trece peste anumite situații sau te liniștea. Totodată, cuvintele devin adevărate profeții pentru copil, care până la șapte ani își formează imaginea de sine în funcție de ceea ce îi spun cei din jur. Nu este suficient doar să avem sentimente față de copii, ci să le și

exprimăm în cuvinte. Dacă principalul limbaj de iubire al copilului tău este acela al cuvintelor de încurajare, iar tu nu îi spui niciodată *„te iubesc"* sau nu-l complimentezi pentru realizările sale, atunci el se poate simți neiubit, chiar dacă îi arăți acest lucru în alte moduri. În același timp, cuvintele negative pot avea un efect devastator asupra lui, acesta pierzându-și încrederea în sine și devenind timid sau introvertit.

Timpul acordat este preferatul meu, pentru că aici am o poveste personală foarte frumoasă, care te va face să înțelegi cât de important este să îi vorbești copilului în limbajul său. Acest tip de limbaj se exprimă prin activitățile pe care le faci împreună cu el, prin timpul petrecut împreună. Dacă ai mai mulți copii, atunci este important să petreci timp cu fiecare în parte, mai ales dacă unul dintre ei are această formă de limbaj, el va avea nevoie de atenția ta nedivizată și doar astfel se va simți iubit.

Și acum îți voi spune povestea mea și cum niciodată nu este prea târziu să-ți iubești copilul în limbajul său. În relația cu tatăl meu, principalul limbaj pentru mine era timpul acordat, iar în relația cu mama, acesta era reprezentat de mângâierile fizice. Atunci când eram mică, tata era un om ocupat și rareori ne petreceam timp împreună, așadar relația noastră nu era una tocmai apropiată, comunicam foarte puțin și, atunci când o făceam, existau divergențe între noi. Ulterior, când am crescut și aveam în jur de douăzeci și ceva de ani, am fost nevoită, din cauza unor probleme medicale, să revin acasă la părinții mei timp de o lună. În această perioadă, mi-am petrecut foarte mult timp cu tata, care îmi povestea în fiecare seară întâmplări din tinerețea sa, pe care le ascultam foarte amuzată. A fost pentru prima oară când m-am simțit iubită de tata. Desigur, și înainte știam că mă iubește, însă nu o simțeam, pentru că nu vorbea în limbajul meu. De atunci s-au îmbunătățit relația și comunicarea dintre noi și am format o legătură pe care anterior nu o aveam.

Darurile constituie al patrulea limbaj al iubirii și, oricât de materialist ar părea acesta, lucrurile nu stau chiar așa, pentru că darurile pot fi oferite ca o expresie a iubirii tale. Atât timp cât implicarea sentimentală nu este substituită cu daruri, adică dacă nu

încerci să compensezi lipsa ta de timp și atenție cu multe cadouri scumpe, atunci copilul va traduce acel dar ca un gest de iubire. Nu trebuie să fie neapărat ceva costisitor, poate fi ceva simplu, dar care să-i arate că te-ai gândit la el, mai ales după ce ai fost plecată pentru mai mult timp de acasă. În același timp, darurile oferite în mod frecvent își pierd unicitatea. Bineînțeles că cel mic își dorește tot timpul o jucărie nouă și nu trebuie să îi cumperi tot magazinul pentru a-l face să se simtă iubit, din contră, cu cât are mai multe jucării, cu atât acesta se plictisește mai repde de ele și nu se mai bucură la primirea unui nou cadou. În același timp, ține cont de faptul că, atunci când îi oferi copilului un anumit lucru sub formă de răsplată pentru comportamentul său, acesta nu mai este un dar. Tu, de fapt, faci un troc: *„Dacă ești cuminte, îți iau o ciocolată"*, copilul primește ceva la schimb pentru comportamentul său.

Ultimul limbaj este cel al serviciilor pe care părintele le face pentru copilul său. Gary Chapman spunea în cadrul cărții că *„în ziua în care veți afla că veți fi părinte, practic vă înrolați într-un serviciu cu normă întreagă"*. Foarte adevărat, ținând cont de faptul că micuțul tău întotdeauna va avea nevoie să faci anumite servicii pentru el, indiferent de vârsta pe care o are. Totuși, rolul tău este acela de a-l ajuta, de a-l sprijini și nu de a face lucrurile în locul lui. Odată ce copilul este pregătit să se servească singur, unica ta datorie este aceea de a-l învăța cum să o facă. Dacă copilul poate mânca singur sau se poate îmbrăca singur, atunci învață-l să fie independent în aceste activități, însă, dacă are nevoie să-l ajuți să realizeze un proiect tehnic pentru școală, spre exemplu construirea unei case în miniatură, ai găsit un serviciu pe care i-l poți face și prin care îi poți arăta iubirea.

Îți vei cunoaște mai bine copilul prin prisma acestor limbaje și, odată ce l-ai identificat pe cel principal, va fi mai ușor să-i umpli rezervorul emoțional. Însă, dacă aceste limbaje sunt folosite în mod punitiv, respectiv dacă identifici ca principal limbaj de iubire mângâierile fizice, iar atunci când copilul are un comportament nedorit, tu nu-l privești și nu-l atingi pentru a-i arăta că ești supărată pe el, sau dacă are ca limbaj serviciile, iar tu îi spui *„pentru asta nu te mai ajut săptămâna viitoare cu proiectul"*, atunci acestea pot deveni foarte distructive. Limbajele trebuie folosite doar pentru a

alimenta și nu pentru a pedepsi, nu trebuie să fie privite ca și cum ai găsit punctul slab și acum știi pe ce butoane să apeși pentru a-l controla pe cel mic. Dimpotrivă, utilizarea lor în sens negativ va duce la manifestarea unor comportamente nedorite.

Copilul trebuie iubit în toate cele cinci limbaje, pentru că lipsa oricăruia dintre ele va duce la un dezechilibru. Limbajul principal este cel ce îi va umple cel mai rapid rezervorul de iubire. Un copil care se simte iubit va fi mult mai ușor de disciplinat.

Iubirea și puterea exemplului personal sunt cele mai puternice forme de educație. Un copil care se simte în siguranță și iubit de către familia sa are toate șansele să devină un adult de succes și împlinit pe toate planurile.

În același timp, din modul în care tu îți manifești iubirea față de el, acesta va învăța să ofere, la rândul său, iubire și să o primească de la ceilalți. Pentru că ne identificăm cu părintele de același sex, avem tendința să-i copiem comportamentul și modul în care acesta se exprimă emoțional. Dacă el este introvertit, atunci foarte probabil și copilul va fi introvertit, dacă este adeptul mângâierilor, atunci și cel mic va învăța acest lucru de la el.

Întotdeauna schimbările din viața părinților vor impacta și comportamentul copilului, iar atunci când observi o modificare a acestuia, prima întrebare pe care trebuie să ți-o adresezi este: *„Ce anume am schimbat în stilul nostru de viață sau ce s-a schimbat în viața copilului?"*. Dacă schimbarea îi afectează principalul limbaj al iubirii, atunci îți va fi mult mai ușor să echilibrezi balanța, pentru că vei ști în ce sens să acționezi. Spre exemplu, dacă te întoarci la locul de muncă după ce primii ani din viața micuțului i-ai petrecut acasă cu el, copilul poate simți un dezechilibru dacă are ca principal limbaj timpul acordat, iar în acel moment tot ceea ce îți rămâne de făcut este să găsești o altă activitate pe care să o faceți împreună, cu regularitate. Astfel îi vei reumple rezervorul emoțional. Aici poți folosi timpul special despre care discutam într-un capitol anterior.

Pentru a identifica principalul limbaj de iubire al copilului tău, trebuie să fii atentă la comportamentul său în situațiile în care îți exprimi iubirea prin toate cele cinci limbaje. Poți alterna câte un

limbaj la două săptămâni pentru a vedea cum reacționează copilul. Îi poți adresa și o întrebare directă: *„De unde știi că mami te iubește?"*, însă nu întotdeauna vei primi răspunsul așteptat, pentru că, așa cum spuneam, copiii rareori își exprimă verbal sentimentele. Așadar, mai indicată este alternativa cu testarea tacită. Odată ce ai aflat care este limbajul său de iubire, nu-i mărturisi acest lucru, copilul poate profita și să te manipuleze emoțional folosind limbajul de iubire drept instrument.

Poate că deja știi care este limbajul de iubire al copilului, totuși îți recomand să le testezi pe toate, pentru că tu poți doar intui și nu ai de unde să știi cu siguranță acest lucru.

La ce anume te ajută să-i vorbești copilului în principalul său limbaj de iubire? În primul rând, atunci când are rezervorul emoțional gol, după o zi petrecută la grădiniță sau o lipsă îndelungată de-a ta, i-l poți reumple imediat, înainte ca acesta să dezvolte comportamente nedorite. În al doilea rând, pentru că un copil fericit este un copil care se simte iubit de către părinții săi, iar un copil iubit este un copil cuminte, care se dezvoltă armonios.

Egalitatea

Egalitatea între părinte și copil este un subiect controversat, iar eu cred că aceste controverse provin dintr-o slabă înțelegere a noțiunii de egalitate.

A fi egal cu copilul tău nu înseamnă a-i face un transfer de putere și a-l lăsa pe acesta să fie cel care conduce. Egalitatea presupune a vă cunoaște foarte bine rolurile, de mamă și de copil, iar din perspectiva acestor roluri să aveți o relație echilibrată, în care să vă respectați unul pe celălalt în egală măsură.

Căutând să-l înțelegi pe copil și să te cobori la nivelul lui, să privești lumea prin ochii săi, poți observa cu mai multă ușurință de ce acesta dezvoltă anumite tipare comportamentale, precum și să-l corectezi mult mai ușor. Egalitatea presupune să-i argumentezi cerințele și deciziile tale și nu să i le impui, în același timp amintindu-i

că și tu respecți aceleași reguli sau că atunci când erai de vârsta lui le respectai. Copiii sunt foarte sensibili la comparația cu părinții lor, pentru că ei îi văd precum modele și consideră că tot ceea ce fac părinții este bine.

Egalitatea înseamnă să nu-i impui, ci să-l educi inteligent și constructiv. O interdicție neargumentată nu va fi înțeleasă de către copil, așadar șansele ca el să o respecte sunt destul de mici. O relație în care părintele emite directive, iar copilul le respectă din teamă nu se poate numi educație.

Problema care se ridică aici este următoarea: dacă părintele se coboară la nivelul copilului, iar acesta tinde să fie mai mult prietenul său și nu părintele care are rolul de a-l disciplina și a-l educa, relația părinte-copil riscă să se destabilizeze? Probabil că aceasta este cea mai mare temere atunci când te gândești la o relație de egalitate între tine și copil, aceea că vei fi o mamă mult prea permisivă, care riscă să fie dominată de cel mic.

În acest caz, este esențial raportul pe care tu îl stabilești cu el; dacă el conștientizează că ceea ce tu îi transmiți este în beneficiul lui, atunci nu va exista un dezechilibru în relația dintre voi, va înțelege că tu ești prietena lui, că tu vrei să-l ajuți. Acest limbaj în care tu îi spui copilului că dorești să-l ajuți, pentru că și tu, la rândul tău, ai trecut prin aceste experiențe, va avea rolul de a-l face mai receptiv la cererile tale. Dacă însă mergi pe ideea că tu ești egalul lui și împreună sunteți doi copii, care au același rol în familie, lăsându-l pe cel mic să fie conducătorul, să stabilească regulile și să câștige teren în fața ta, atunci automat că în relație intervin dezechilibre.

Sunt familii în care copilul se comportă ca un mic dictator și îi manipulează pe părinți, iar aceștia se supun regimului său. Astfel de situații se întâmplă atunci când diferența de roluri nu a fost bine împământenită în mediul familial. Efectul este unul nociv pentru copil, care, odată ce va ieși în societate, va avea așteptări ca ceilalți să-i satisfacă toate dorințele și să facă ceea ce vrea el, se va simți frustrat atunci când va observa că lucrurile nu stau așa, va avea tendința de a nu respecta regulile și de a-și face cu greutate prieteni.

Așadar, o egalitate înțeleasă greșit este cum nu se poate mai dăunătoare.

Manipularea și persuasiunea sunt două lucruri diferite. Este normal ca cei mici să aibă o doză sănătoasă de persuasiune și să încerce să își convingă părinții să le facă pe plac, astfel dezvoltându-și abilitățile de negociere, însă nu este sănătos pentru ei să folosească manipularea pentru a dobândi lucrurile respective. Manipularea îi dă copilului impresia, corectă de altfel, că el este cel care conduce. Șantajul emoțional nu trebuie încurajat și nici alimentarea acestui comportament printr-o aprobare tacită.

Ceea ce voiam să subliniez aici este că, în relația părinte-copil, un complex de superioritate din partea unuia dintre membri va duce, inevitabil, la erodarea acelei relații. Fie că părintele este cel care se consideră superior și încearcă să domine prin cuvinte și prin pedepse, fie că cel mic dorește să fie deasupra părintelui, încercând să-l manipuleze sentimental sau prin comportamentul său (țipete, bruscări, plâns), ambele variante vor duce la neînțelegeri și conflicte.

Pe de altă parte, și acest comportament de manipulare este învățat, pentru că, dacă părintele îi satisface copilului toate cerințele ori de câte ori el se trântește pe jos, țipă sau plânge, atunci copilul va învăța că astfel îl poate determina pe părinte să cedeze și să-i spună întotdeauna da.

Un alt aspect de discutat la acest subcapitol este egalitatea între frați. Aici trebuie să știi că pentru copii nu există egalitate, ei se vor simți nedreptățiți față de frații sau surorile lor, oricât ai încerca tu să echilibrezi balanța. Chiar și cea mai corectă mamă, care a făcut în așa fel încât fiecare dintre ei să primească timp și atenție în egală măsură, va auzi cel puțin o dată acuzația că este nedreaptă. Este un lucru natural, care nu trebuie să te demoralizeze, iar tu nu le ești datoare cu niciun fel de explicație, le poți spune doar: *„Ei bine, eu am încercat să vă tratez pe amândoi la fel, pentru mine sunteți la fel de importanți și vă iubesc la fel de mult"*. Nu trebuie să iei personal aceste vorbe și cu atât mai mult nu trebuie să te aduci la extenuare încercând să fii peste tot, cu fiecare dintre ei, tot timpul.

Copiii sunt foarte sensibili la noțiunea de egalitate și la constanța atitudinii tale atunci când discuți despre comportamentul lor. O lipsă de consecvență în ceea ce privește consecințele acțiunilor lor va da naștere unui sentiment de frustrare, aceștia simțind că fratele, sora sau orice alt membru al familiei nu se subscrie acelorași reguli pe care el este nevoit să le respecte. Dacă va simți că i se face o nedreptate, acesta nu va respecta regulile impuse, în timp ce sentimentul de egalitate îl va face cooperant.

Disciplina

Disciplina, pe lângă faptul că este un element important în modelarea comportamentului unui copil, este și o valoare care-l va ajuta pe acesta să devină un om de succes. Oamenii de succes sunt oameni disciplinați, care au un program zilnic pe care-l respectă, care fac o serie de activități în mod constant pentru a-și atinge obiectivele și care au obiceiuri pe care și le formează în timp, acele obiceiuri ce îi ajută să devină cei mai buni în domeniul lor.

Când spunem disciplină, ne gândim la un set de norme, reguli și acțiuni pe care trebuie să le respectăm și să le realizăm în mod constant. Cuvântul disciplină îngrădește oarecum noțiunea de libertate, constrânge și impune. Însă eu mă refer la un altfel de disciplină, cea care educă și modelează, care te conduce acolo unde îți dorești să ajungi.

Rezultatele disciplinei pot fi observate la sportivii de performanță, care au două sau chiar trei antrenamente pe zi, lucrează timp de mulți ani pentru a scoate maximum din potențialul lor, pentru a fi cei mai buni într-o competiție. Dacă nu ar respecta un program, dacă nu ar avea un regim alimentar strict, dacă nu s-ar dedica zilnic atingerii obiectivelor stabilite, atunci nu ar putea să devină cei mai buni sau cea mai bună variantă a lor. La fel se întâmplă și în alte domenii de activitate; dacă acțiunile și obiceiurile noastre legate de obiective sunt sporadice și dezorganizate, atunci succesul este în continuare departe de noi.

Disciplina este una dintre valorile ce au o importanță majoră în dezvoltarea copiilor și este indicat ca ei să crească încă de mici cu această mentalitate. Îți spun din propria experiență că este destul de greu să te autodisciplinezi mai târziu în viață, întrucât până la vârsta adultă ți-ai format deja o serie de obiceiuri pe care cu greu le mai poți elimina din programul tău zilnic.

Dar ce înseamnă un copil disciplinat? Un copil disciplinat nu înseamnă un copil care este mereu cuminte. Copiii, fie ei disciplinați sau nu, au un comportament caracteristic vârstei lor, de altfel perfect normal.

Un copil disciplinat este un copil care are un program zilnic bine stabilit, care are o serie de activități ce-l ajută să se formeze și să se dezvolte pe diverse planuri, un copil care are o direcție în viață și căi concrete pentru a urma această direcție. **Disciplina nu este sinonimă cu pedeapsa, ci cu educația.**

Poate la început va fi mai greu să-i stabilești un program copilului, însă, în timp, el va învăța să îl respecte, iar după o anumită vârstă va interveni deja autodisciplina. Ceea ce te va ajuta foarte mult la stabilirea și respectarea programului de către acesta este să-l concepi împreună cu el. Atunci când este posibil, lasă-l pe el să ia decizia cum dorește să-și organizeze timpul; dacă nu ești de acord cu ceea ce hotărăște, încearcă să-l îndrumi în direcția respectivă cu argumente și sugestii. De cele mai multe ori, copiii au o judecată bună dacă li se oferă ocazia.

„În loc să-i faci pe copii să fie obedienți, recomand să ne străduim ca ei să aibă o judecată bună" - Lawrence J. Cohen, *„Parentajul prin joacă"*.

Extremele disciplinei pot avea însă ecouri puternice mai târziu. Dacă îi vei dicta prea multe reguli și vei folosi ordinele pentru a te impune, atunci copilul va deveni în timp un rebel care va sfida autoritatea, în schimb, dacă el nu va avea niciun fel de îndrumare în acest sens, atunci, când va crește, va fi delăsător și nesigur.

Consider că este esențail să-i învățăm pe cei mici concepte precum organizarea timpului, planificarea activităților și prioritizarea

acestora, să-i ajutăm să deprindă abilități organizatorice. Mai devreme sau mai târziu, vor avea, cu siguranță, nevoia unor astfel de abilități.

Și cum îl poți ajuta pe copil să și le dezvolte altfel decât prin practică? Propune-i micuțului, pentru început, să organizați împreună programul său, să prioritizați activitățile în funcție de importanța și urgența acestora și să le alocați un timp concret. Apoi ajută-l să preia din ce în ce mai mult această responsabilitate, până când va ajunge să-și organizeze singur programul. În fiecare seară, scrieți pe o foaie sau într-un caiet programul pentru ziua următoare. Și aici nu mă refer doar la orarul de la școală, ci la întreg programul - timp de joacă, cursurile pe care le face, timp pentru teme, activități fizice. Astfel copilul va învăța să se autodisciplineze și să-și asume responsabilitatea pentru modul în care-și petrece timpul, totodată știind ce are de făcut pentru ziua următoare.

De asemenea, învață-l și să fie flexibil, să se adapteze cu ușurință schimbărilor intervenite. Asigură-te că în programul său are incluși timpi tampon între activități, astfel încât el să nu devină stresat pentru că nu se încadrează și să-și poată prelungi o activitate dacă este necesar.

Introdu în program o oră pe zi, atunci când timpul îți permite, pentru a petrece timp special cu copilul tău. Și, nu în ultimul rând, ajută-l pe copil să includă în programul său câteva zeci de minute pe care și le dedică pentru a învăța ceva nou, dintr-un domeniu care-l pasionează, important este ca aceasta să fie alegerea lui.

Cu toții suferim din lipsă de timp. De ce nu am învăța să-l gestionăm mai bine încă din copilărie?

O altă direcție în care este necesară o bună disciplină a copilului este aceea a comportamentului său. O educație practică, în care copilul simte că se află în parteneriat cu părinții și în care își poate asuma responsabilitatea pentru faptele sale, este mult mai eficientă.

Atunci când el are un comportament necorespunzător, îi poți spune: *„Mă aștept să îți asumi răspunderea pentru propriul comportament"*, înainte de a lua alte măsuri. În anumite situații este suficient pentru ca cel mic să își reconsidere acțiunile.

Un alt aspect important este acela de a căuta nevoia din spatele comportamentului său. Copiii nu sunt rău intenționați, uneori comportamentul lor este generat de o nevoie nesatisfăcută. Pentru a afla acest lucru, îți poți adresa următoarele trei întrebări:

1. I-am satisfăcut copilului meu toate nevoile fizice și emoționale?
2. S-a schimbat ceva în viața copilului meu în ultima perioadă?
3. Care sunt factorii de stres care-l afectează? A reacționat el ca răspuns la acești factori?

Acestea sunt cele mai utile întrebări în astfel de situații, ale căror răspunsuri te pot ajuta la identificarea cauzei din spatele comportamentului neplăcut al copilului. Nesatisfacerea unor nevoi fizice, precum nevoia de mâncare, odihnă, sau nevoi emoționale, precum atenția, afecțiunea, timpul petrecut împreună, sunt deseori cauzele unor comportamente nedorite. Alteori, schimbările precum apariția unui nou frate, divorțul părinților, moartea unei persoane apropiate pot duce la astfel de manifestări. În același timp, factorii de stres, despre care voi discuta într-un subcapitol viitor, duc la apariția unor astfel de comportamente.

Dacă identifici o nevoie nesatisfăcută, o schimbare sau un factor de stres, atunci amintește-ți că pedeapsa va săpa și mai mult în sufletul copilului, făcându-l să se simtă și mai deconectat.

Discută cu cel mic pe un ton calm și încearcă să te reconectezi cu el, privește-l în ochi și atinge-l. Adresează-i întrebări și fă-l să se simtă confortabil pentru a-ți răspunde la ele. Un copil nu va avea curajul să spună ceva în fața unui părinte care țipă sau este agresiv fizic. Vrei să afli ce gândește copilul tău, de ce se comportă astfel, sau vrei să-ți descarci furia pe el? Dacă vrei să stabilești o relație de încredere și respect reciproc, nu te lăsa copleșită de propriile emoții negative. Știu că este dificil, dar acest lucru nu te va ajuta nici pe tine și nici pe copilul tău.

Evită exagerările precum: *„Tu niciodată nu înțelegi, mereu îți spun și tu faci la fel, m-am săturat să-ți tot explic"* și așa mai departe. Evită cuvintele dure, nu-l jigni, nu-i spune că este prost, rău, idiot. În primul rând, pentru că tu ai pretenția ca el să te trateze cu respect,

tratează-l și tu la fel. În al doilea rând, pentru că astfel îi lezezi imaginea de sine. În al treilea rând, pentru că astfel tu creezi o profeție pentru copilul care, deloc surpinzător, va face în continuare aceleași greșeli, pentru că el *„mereu se comportă astfel, niciodată nu înțelege și oricum este prost sau idiot"*.

Încurajează-l să-și recunoască greșeala și căutați și găsiți împreună răspunsuri la situația respectivă – de ce a procedat astfel?, de ce a fost bine, de ce nu a fost bine?, ce alte opțiuni mai avea?, cum va proceda pe viitor?

O altă metodă de abordare a acestor situații este cea ludică, propusă de Lawrence J. Cohen. Acesta propune o metodă de atenționare și corectare a copilului prin intermediul unor jocuri simbolice, cu păpuși, sau prin intermediul unor jocuri amuzante puse în scenă de părinte.

Să luăm ca exemplu un copil care nu se spală pe dinți. Colorează-ți câțiva dinți cu un marker negru și apoi zâmbește-i. Când acesta te va întreba amuzat ce ai pățit, spune-i pe un ton serios că nu te-ai spălat pe dinți și ți-au căzut. Dacă un adolescent refuză să-și facă curat în cameră sau în șifonier, îmbracă-te cu toate lucrurile lui împrăștiate și comportă-te ca el, bineînțeles într-un mod exagerat, dar fără a-l umili. Copilul va fi mult mai dispus să coopereze după aceste cereri deghizate în jocuri, iar situația se va rezolva fără ca tu sau el să vă enervați și fără a deveni conflictuală.

Deși ți se va părea o metodă ciudată de a-l corecta pe copil, aceasta chiar dă roade. Faptul că îi ții o predică sau că-l pedepsești de fiecare dată când repetă același comportament sau greșeală te-a ajutat cu ceva? Dacă încă-l repetă, înseamnă că ai nevoie de o altă perspectivă. Încearcă această abordare ludică, dar care dă rezultate foarte bune.

Atunci când copilului îi pare sincer rău, nu ar trebui să existe consecințe. Nu uita că el învață din greșelile sale, iar dacă aceasta a fost o abatere din care a învățat și nu o va mai repeta, atunci o pedeapsă l-ar face să-i fie teamă să greșească și să experimenteze. Totodată, autoritatea nu trebuie să fie irosită în conflicte minore. Dacă tu exacerbezi orice greșeală a celui mic și adopți un comportament

punitiv în fiecare situație, în timp, acesta va dezvolta o aversiune față de ideea de autoritate și va asculta din ce în ce mai puțin de părinți.

În disciplină, ordinele (cerințele directe) pot fi utile dacă sunt folosite cu măsură. Dacă sunt folosite frecvent, atunci copilul va deveni frustrat, pentru că i se va spune mereu ce trebuie să facă, fără a se ține cont de dorințele și gândurile sale. Folosite rar, ordinele pot fi eficiente. Dacă îi spui constant: *„Treci acolo, fă acum, mănâncă, spală-te pe dinți, îmbracă-te, mergi mai repede, mergi mai încet"* și așa mai departe, dacă tu în fiecare moment dai ordine, fără să asculți, atunci copilul fie va deveni un mic robotel care face ceea ce i se cere, fie va încerca să facă exact inversul a ceea ce i se cere.

Și atunci ce alte posibilități ai? În primul rând, atunci când vrei să corectezi un comportament al copilului, discută cu acesta pe un ton calm. Dacă ești mult prea agitată sau nervoasă, așteaptă până când te liniștești și gândește-te detașat la situația respectivă. O minte limpede ia decizii mult mai bune.

Ai tendința de a fi mai permisivă atunci când ai avut o zi bună sau mai aspră atunci când ești obosită și irascibilă, de aceea este important să reflectezi la ceea ce s-a întâmplat înainte de a lua o decizie. Dacă ai posibilitatea, discută cu partenerul de viață, pentru a lua o decizie împreună.

Așa cum am mai spus, ideea de echitate este foarte importantă pentru copii, ei având în mintea lor un mic carnețel unde-și notează toate situațiile și consecințele acestora. Dacă un copil sesizează o discordanță între un eveniment trecut și unul prezent sau între consecința suferită de el și cea suferită de fratele său, în mintea lui se va declanșa alarma și, în loc să conștientizeze că nu a procedat bine, acesta se va gândi la nedreptatea cu care este tratat. Va fi dominat de furie și frustrare și, deloc surpinzător, comportamentul se va repeta. Sigur i-ai auzit pe cei mici povestind măcar o dată cum învățătoarea a notat diferit lucrările, deși ele aveau aceleași greșeli, sau cum un alt copil a avut parte de o consecință mai blândă într-o situație similară. Ei sunt foarte sensibili la conceptul de dreptate și sesizează imediat dacă ești inconsecventă în aplicarea consecințelor.

„Cred că cea mai adâncă convingere pe care o avem este că greșeala trebuie pedepsită, că cineva, ca să-și învețe lecția, trebuie să sufere puțin. Și adăugăm procesului de învățare această componentă a suferinței, care face, de fapt, procesul de învățare și mai dificil, pentru că noi, oamenii, nu suntem făcuți să învățăm în condiții de stres, nu suntem făcuți să învățăm în condiții de panică. De fapt, panica, stresul, frica, presiunea blochează rațiunea, blochează procesul de învățare și, în același timp, îți pier încrederea în tine și cheful de a face ceva" – Urania Cremene.

Scopul nostru final este acela de a forma adulți de succes, responsabili, care au dobândit anumite valori în copilărie, ce i-au ajutat să devină oameni autentici, extraordinari. Atunci când îți disciplinezi copilul, trebuie să îți amintești mereu de acest scop și de faptul că este esențial ca orice acțiune a ta să fie constructivă, și nu distructivă.

Un studiu realizat de către UNICEF a scos la iveală faptul că, în 54% dintre cazuri, prima reacție a părinților atunci când copilul greșește este să ridice vocea sau să țipe la el, iar 11% dintre aceștia au declarat că prima lor reacție este să îl tragă de păr sau de urechi. Același studiu a arătat că 60% din populație este tolerantă în ceea ce privește comportamentele violente în cadrul familiei. Din punctul meu de vedere, aceste cifre sunt covârșitoare și ar trebui să ne tragă un semnal de alarmă.

Amintește-ți că momentele în care copilul greșește sunt momentele în care tu îți manifești iubirea necondiționată față de el, așadar și atunci când îl disciplinezi reamintește-i că tu îl iubești oricum, indiferent de acțiunile sale, și că încerci să-l ajuți și de aceea iei aceste măsuri. De asemenea, amintește-ți să-l lauzi pe copil atunci când acesta procedează corect, el are nevoie de cuvinte frumoase și aprecieri pentru a repeta și în viitor un comportament bun.

Un alt lucru pe care trebuie să-l ai în vedere este că cel mic nu s-a născut un învățat, care are deja sisteme de referință formate și o experiență de viață care-l ajută să discearnă între bine și rău. Nu poți avea pretenția ca el să vadă lucrurile așa cum le vezi tu. Ție câți ani ți-a luat să ajungi aici?

Copiii acționează pe cât de bine știu ei la momentul respectiv, de aceea educația lor revine în sarcina părinților și a cadrelor didactice, care au rolul de a-l îndruma pe copil și de a-l ajuta să se formeze. Și diamantele se șlefuiesc înainte de a fi evaluate la adevărata lor valoare.

„Greșeala nu trebuie pedepsită. Greșeala face parte din procesul de învățare și copiii, fiind într-un proces continuu de învățare, greșesc de multe ori. Probabil că trebuie să-i repeți unui copil timp de trei ani de zile cuvintele «te rog» și «mulțumesc», pentru ca el să le spună la un moment dat din propria inițiativă. Lucrurile se întâmplă încet, în ritmul lor și până ce un copil nu știe cum să se comporte într-o situație și nu poate, pentru că încă nu are competența necesară, orice fel de consecință negativă, coercitivă, blochează. Consecințele care ar trebui să existe uneori trebuie să aibă legătură cu comportamentul pe care copilul l-a afișat. Spre exemplu, nu există nicio legătură între «m-ai mințit, nu-ți mai dau tableta». Corect este «Dacă mă minți, atunci nu voi mai putea avea încredere în tine. Dacă tu alegi să mă minți, înseamnă că alegi ca eu, pentru următoarele zile, să controlez ceea ce-mi spui, ca eu să aflu dacă este adevărat, ca mai apoi să pot avea din nou încredere în tine. Chiar îți dorești acest lucru?»" – Urania Cremene.

Disciplina este benefică dacă este folosită ca instrument în modelarea copilului, și nu pentru a-l transforma pe acesta într-o persoană supusă. Nu este deloc ușor să găsești echilibrul între o disciplină mult prea dură și una permisivă, însă amintește-ți de fiecare dată următoarele trei lucruri: că micuțul este într-un continuu proces de învățare, că în spatele majorității comportamentelor nedorite se află o nevoie nesatisfăcută, că un copil nu este răuvoitor, el acționează pe cât de bine știe la momentul respectiv.

Motivația și vocația

Motivația este un factor-cheie atunci când discutăm despre succesul unei persoane. Când ești motivat în atingerea unui scop, ești mult mai implicat și, uneori, pare că ai un izvor nesecat de resurse -

timp, energie, idei. În schimb, atunci când faci ceva doar pentru că trebuie să-l faci, forța ta interioară are ecouri mult mai slabe și te mobilizezi cu greu pentru a realiza acel lucru și uneori nu te mobilizezi deloc, chiar dacă ești conștient de consecințe.

Motivația poate fi intrinsecă sau extrinsecă. În prima situație, aceasta este generată de surse interne, de pasiunile pe care o persoană le are, în a doua situație, aceasta este generată de surse exterioare, de elemente generate de alte persoane sau situații, de sistemul pedepselor și al recompenselor. Oamenii sunt motivați din exterior printr-un element pozitiv sau negativ, iar ei acționează din teama de pedeapsă sau pentru a obține o recompensă.

De asemenea, motivația mai poate fi și conștientă sau subconștientă, aceasta din urmă fiind rezultatul primilor ani de viață și al tiparelor formate în acea perioadă. Atât motivația conștientă, cât și cea subconștientă pot fi pozitive sau negative. Motivația conștientă este ceea ce se vede la exterior – sistemul recompensă sau pedeapsă. Motivația subconștientă pozitivă o regăsim atunci când simțim plăcere pentru anumite activități sau responsabilități, când îi ajutăm sau îi sprijinim pe ceilalți sau când lucrăm cu plăcere la un anumit proiect. Motivația subconștientă negativă o regăsim la copil atunci când acesta simte plăcere când îi supără pe ceilalți și când sfidează autoritatea, când are un comportament pasiv-agresiv.

Atunci când în discuție este motivarea copiilor, lucrurile nu sunt deloc simple, mai ales dacă nu există niciun fel de motivație intrinsecă, adică atunci când copiii nu găsesc nicio plăcere în realizarea unor activități precum curățenia în cameră sau tema la matematică. Dar haide, înainte de toate, să discutăm despre acele activități care le fac plăcere, despre pasiunile lor.

Am citit numeroase păreri despre motivarea copiilor, despre cum să-i determinăm pe aceștia să facă anumite lucruri care pe termen lung să le aducă diverse beneficii și să-i conducă spre succes și am constatat că uneori părinții muncesc mai mult decât copiii în această direcție. Ei ajung la concluzia că cel mic trebuie să știe sau să facă anumite lucruri pentru a deveni acel om extraordinar pe care părintele îl visează, precum și că trebuie să nu facă anumite lucruri, care i-ar

încetini sau i-ar limita progresul și dezvoltarea.

Adevărul este că uneori părinții omoară vocația și succesul înainte ca acestea să prindă contur în personalitatea copilului. Îi fac un mare deserviciu, fără însă a conștientiza acest lucru. Rolul părinților este, înainte de toate, de a-l ajuta pe cel mic să-și găsească pasiunile, indiferent care sunt acelea, atât timp cât ele nu-i dăunează.

Din păcate, cu toții am trecut prin acest proces de formatare socială, de construcție a sinelui după regulile celorlalți și cei mai nefericiți dintre noi au ajuns să trăiască o viață care nu îi face să se simtă împliniți, deși au bifat toate aspectele cu nota maximă.

Multe dintre talentele noastre au fost înăbușite în copilărie și poate am și uitat că le avem sau că ne plăceau acele lucruri. Dacă tatăl își ceartă, bate sau pedepsește copilul pentru că desenează, atunci cel mic va asocia pictura cu pedeapsa și, din teamă, nu-și va mai exprima talentul. Poate tatăl aplică acest tratament cu cele mai bune intenții, pentru că observă că rezultatele școlare ale copilului au scăzut și caută sursa acestor probleme, așadar consideră că astfel va rezolva situația. Desigur că rezultatele la școală nu se vor îmbunătăți, pentru că aici nu este o problemă de timp, respectiv copilul nu-și dedică prea mult timp pasiunilor sale și uită de celelalte materii. Sursa acestor probleme trebuie căutată în altă parte, probabil într-un rezervor emoțional gol, iar oprimarea pasiunii sale va duce la agravarea situației și nu la ameliorarea ei.

"Părinții își vor îndruma copiii greșit, pentru că nu cunosc niște concepte psihologice de bază. Pentru un copil este nevoie să se creeze un mediu în care el să se exprime și să descopere la ce el este bun, ce-i place să facă, iar părinții nu fac acest lucru. Părinții se gândesc ce profesii sunt bine plătite și-l îndrumă pe copil să le urmeze. Când, de fapt, ar trebui să fie invers, să vadă ce-i place sau la ce este bun copilul și să descopere împreună cum pot transforma acest lucru într-o meserie din care el poate trăi. Din păcate, drumul spre iad este pavat cu intenții bune, iar în 95% din cazuri părinții sunt obstacole, tocmai părinții, care ar trebui să fie primul sprijin pentru copil" – Pera Novacovici.

Ceea ce este important să ne amintim când avem ca responsabilitate formarea copiilor este că, atunci când o persoană are un talent, înseamnă că face acel lucru extrem de bine, mai bine decât toți ceilalți și că astfel poate crea valoare în viața oamenilor. Și oamenii întotdeauna plătesc pentru valoare. Dacă, în schimb, noi transformăm un mic Picasso într-un inginer mediocru, atunci ghici ce se va întâmpla. El va intra pe piața muncii cu abilitățile sale mediocre de inginerie, unde nu va excela niciodată, pentru că nu îi face plăcere munca sa, și va primi un salariu mediocru, în același timp fiind în competiție cu alții, care poate sunt mai buni decât el, pentru că au înclinații în această direcție.

„Noi toți ne-am născut cu o abilitate de geniu și trebuie doar să o găsim, iar în momentul în care am găsit-o, toate porțile se vor deschide în calea noastră" – Cristian F. Ștefan.

Ceea ce este important este să-l îndrumi pe copil în a se găsi pe sine și nu să îi pui piedici în drumul lui. Este esențial ca el să exploreze posibilitățile și să-și găsească o pasiune pentru un anumit domeniu. Nu se știe niciodată când îi va folosi.

Este exemplul unui bărbat care în copilărie era pasionat de desen și a întâmpinat rezistență din partea familiei, i s-a spus să se concentreze pe materiile importante de la școală și clasica expresie *„cu pictura mori de foame"*. Din fericire, acesta nu a renunțat la pasiunea lui, iar acum lucrează ca grafician. A îmbinat talentul la desen cu o altă pasiune a sa - calculatorul - și face bani din această meserie, care acum treizeci de ani nici măcar nu exista.

Nu se știe niciodată cum îl va ajuta pasiunea sa pe un copil, mai ales în ritmul în care evoluează tehnologia în prezent.

Motivația intrinsecă, cea provenită din plăcerea de a face un anumit lucru, este cea mai puternică formă de motivație. Este important ca cel mic să simtă cel puțin pentru un aspect din viața sa o astfel de motivație, iar pentru restul să folosești motivația extrinsecă, să găsești modalități de a-l determina să realizeze anumite lucruri care îi sunt benefice, îmbinându-le și cu înclinațiile sale.

Cheia unei bune motivări constă în a-l iubi pe copil necondiționat. Se pare că toate întrebările și frământările părinților

au același răspuns și, totuși, în continuare, majoritatea copiilor au rezervoare emoționale goale. Poate nu vezi nicio legătură între iubirea necondiționată și motivarea copiilor, așa că îți voi explica imediat care este aceasta printr-un exemplu.

Cel puțin o dată în viață te-ai îndrăgostit și ai avut acea senzație că toată lumea îți aparține, că poți face orice, atât timp cât ești alături de persoana de lângă tine, că tot universul conspiră pentru fericirea ta. Acest sentiment a avut, cu siguranță, ecouri și asupra celorlalte domenii din viața ta, inclusiv asupra domeniului profesional. Lucrai mai bine, aveai mai multe idei, erai mai activă, învățai mai repede, pe scurt, totul mergea strună pentru simplul fapt că te simțeai iubită. Erai mai înclinată să-i ajuți pe ceilalți, nu te mai enervai atât de repede pentru anumite situații, nu mai erai atât de obosită și erai dispusă să colaborezi chiar și cu persoanele pe care înainte le considerai antipatice sau să realizezi activități care nu îți făceau plăcere. Acestea sunt miracolele unui rezervor emoțional plin - găsești o sursă de motivație și de energie care răzbate din interiorul tău și care îți pune în mișcare toate aspectele vieții.

Copilul, atunci când se simte iubit de către părinții săi, trăiește exact acest sentiment de plenitudine. Și inversul este valabil: atunci când are rezervorul emoțional gol, acesta este demotivat, este reticent la tot ceea ce i se spune și la respectarea regulilor. Sistemul recompensă-pedeapsă nu dă roade decât pe termen scurt, pentru că, în timp, acesta se va obișnui cu pedepsele dacă sunt aplicate des și va solicita recompense tot mai mari, nefiind motivat să depună un efort suplimentar pentru a primi în schimb același lucru. Așadar, singura resursă sigură este aceea de a-i umple rezervorul emoțional în mod constant.

În cartea „Educația prin iubire", autorul Ross Campbell spunea: *„Pentru ca un copil să fie capabil să învețe, el trebuie să fie la nivelul de maturitate emoțională specific vârstei sale. Maturitatea emoțională înseamnă capacitatea de a-și stăpâni anxietatea, de a face față stresului și de a-și menține echilibrul în momentele de schimbare. Copiii lipsiți de afecțiune și care nu sunt lesne acceptați de părinți vor fi puțin motivați să accepte efortul învățăturii"*. Așadar,

maturitatea emoțională joacă un rol important în motivarea copiilor și în dezvoltarea lor.

Pornind de la ideea că cel mic are un rezervor emoțional plin și i se permite să își urmeze pasiunile, haide să vedem și câteva metode concrete de motivare extrinsecă a copiilor. Acestea însă nu vor da rezultate dacă nu se respectă primele două puncte precizate anterior.

Înainte de toate, menționez și aici importanța puterii exemplului personal, aceasta fiind cea mai eficientă formă de a-l învăța pe copil cum să aibă o motivație subconștientă pozitivă. Dacă cel mic te aude mereu cum te plângi de responsabilitățile pe care le ai și cât de multe și de grele sunt acestea, atunci va copia aceeași atitudine. Chiar și motivația se învață prin puterea exemplului.

Atunci când copilul se simte demoralizat de insuccesele sale sau îi este teamă că nu va reuși, împărtășește-i din experiența ta și spune-i care au fost pașii pe care tu, la rândul tău, i-ai parcurs. Fii un bun model pentru el și spune-i despre dificultățile pe care le-ai întâmpinat și cum le-ai depășit. Acest lucru îl va ajuta să aibă o altă viziune asupra situației actuale și-l va motiva să încerce din nou, pentru a-ți călca pe urme, pentru a fi la fel de bun ca tine sau poate chiar mai bun. Întotdeauna transmite-i acest mesaj sub formă de încurajare și nu spunându-i că tu la vârsta lui mutai munții din loc, iar el nu poate clinti nici măcar un băț de chibrit. Discursul motivațional trebuie să fie unul care să-l inspire pe copil și nu unul care să-l complexeze.

În copilărie auzeam deseori fraze care începeau cu *„eu la vârsta ta..."* și care se continuau cu realizări ale părinților mei sau lucruri pe care aceștia le făceau și eu nu. Cum mă simțeam? Mai puțin grozavă, mai mică, mai proastă, mai incompetentă decât erau părinții mei la vârsta mea. Mă motiva acest lucru? Cu siguranță nu; dimpotrivă, mă simțeam mai demotivată decât înainte și cu mai puțină încredere în mine. Și ei probabil au auzit aceste cuvinte de la părinții lor, ceea ce, automat, duce la ideea că, din generație în generație, copiii sunt mai incompetenți. Eu cred contrariul, că micuții de astăzi sunt mai inteligenți decât am fost noi și copiii lor vor fi mai inteligenți decât ei. Atunci ce se întâmplă? De ce părinții îi compară pe copii cu ei și

cum se face că mai tot timpul această comparație este făcută în detrimentul copilului?

Îți recomand să-l întrebi pe cel mic ce anume l-ar motiva pentru a realiza o anumită activitate. Răspunsul s-ar putea să te surprindă și să fie mult mai simplu decât te-ai fi așteptat. Nu uita că orice demers al tău este inutil dacă acesta nu-i satisface copilului o nevoie. Important este să afli ce anume îl pune în mișcare, cum funcționează și poate vei găsi resurse nebănuite. Nu toți reacționăm la aceiași stimuli și nici nu ai cum să ghicești care sunt aceștia în cazul copilului tău.

Există două tipuri de orientări motivaționale, respectiv: motivarea prin apropierea de rezultat și motivarea prin evitarea riscurilor. Acestea sunt valabile pentru orice persoană, indiferent că este copil sau adult. Dacă micuțul tău se înscrie în prima categorie, atunci el se va concentra asupra a ceea ce câștigă, ce obține în urma acțiunilor sale. Dacă este în cea de-a doua categorie, atunci el se va concentra asupra a ceea ce pierde, a evitării, eliminării riscurilor. Să luăm un exemplu simplu, copilul care nu este motivat să-și facă temele. Dacă tu știi că el este motivat de apropierea de rezultat, atunci spune-i: *„Cu cât te apuci mai repede, cu atât termini mai repede și ai mai mult timp liber la dispoziție"*; dacă este motivat de riscuri, spune-i: *„La ora șapte se va întoarce tatăl tău acasă și mă gândeam să vedem un film împreună. Dacă începi acum temele, le poți termina până atunci și-l poți viziona cu noi"*. Folosește acest mod de comunicare pentru a-l motiva extrinsec, fără recompense sau pedepse.

Un alt lucru pe care-l poți face în această direcție este pe cât de simplu pe atât de eficient și anume să-l lauzi pe copil pentru realizările sale, pentru rezultatele obținute. Așa cum am mai spus, copilul se simte fericit atunci când vede că părinții sunt mândri de el. Când merge pentru prima oară și este aplaudat de aceștia, chiar dacă el cade după trei pași, se va ridica și va încerca din nou, pentru că observă entuziasmul cu care îi întâmpină părinții încercarea stângace de a se ține pe picioare. O laudă constructivă și realistă îl va motiva să obțină în continuare rezultate cel puțin la fel de bune, în timp ce

critica îl va demoraliza și va avea efectul contrar, și anume să-l demotivezc.

Un efect similar îl va avea minimalizarea acelor lucruri pe care copilul ți le povestește cu mândrie, tocmai pentru că așteaptă apreciere din partea ta. Dacă el îți spune încântat că astăzi a citit la școală cursiv pentru prima dată, fără nicio greșeală și tu îi spui *„Ei și ce dacă, trebuia să faci asta de mult"* sau *„Eu la vârsta ta citeam câte trei cărți pe zi"*, atunci el va simți că a făcut un lucru neimportant, deși până atunci era tare mândru de reușita sa, iar un bonus nefericit este că astfel își pierde și încrederea în el însuși. Atunci când copilul îți povestește ceva, încercă să privești situația prin ochii lui și să îi sărbătorești micile succese.

A-i spune copilului că nu este suficient de bun, nu este o formă de motivare, ci de sabotare a lui.

Aprecierea este foarte importantă pentru orice persoană și mai ales pentru copii, care vor să se simtă acceptați și remarcați de către părinții lor. Aprecierea este o formă de motivare și de întărire a încrederii în sine, iar folosirea acesteia nu va crea copii răsfățați, ci oameni stabili emoțional, siguri pe ei și motivați în a-și atinge scopurile. Apreciază procesul prin care copiii învață, efortul și angajamentul lor, perseverența, strategiile pe care le folosesc, îmbunătățirea lor constantă.

Putem îmbina utilul cu plăcutul și să-i integrăm pasiunile în activitățile care nu-i trezesc atât de mult interesul. Pentru orice om cel mai dificil lucru este să intre în starea de flux, momentul acela până începe să se concentreze în totalitate pe ceea ce face și la fel se întâmplă și pentru copii. Dacă reușim să-l introducem în starea de flux prin intermediul pasiunilor sale, atunci am rezolvat jumătate din drum. Spre exemplu într-una din zile, nepoțica mea avea de scris o compunere despre copilărie și amâna începerea acesteia sub diferite pretexte, susținând că nu are inspirație. Știam că-i place foarte tare să deseneze, așa că i-am propus să facă mai întâi un desen despre cum vede ea copilărie, iar apoi să scrie compunerea porinind de la desenul

respectiv. A părut foarte încântată și acest artificiu a introdus-o mult mai repede în fluxul creativ.

În ceea ce privește temele, pentru că aceasta este cea mai des întâlnită situație în care copiii se confruntă cu lipsa de motivație, Doctorul Ross Campbell mai spune că: *„Două persoane nu-și pot asuma răspunderea simultan pentru același lucru. Când vă asumați răspunderea pentru ceva, copilul n-o mai poate face... . Atâta vreme cât vă asumați răspundea acestor teme, copilul nu va mai putea și nu o va mai face. Ca urmare, nu va învăța să aibă inițiativă"*. Preluarea inițiativei și asumarea răspunderii sunt lucrurile care-l fac pe copil să fie motivat. Atunci când o altă persoană își asumă răspunderea pentru atribuțiile lui firești, în mod natural cel mic este demotivat și așteaptă să primească răspunsurile deja gândite de către părinte doar pentru a le trece în caiet.

Când îți dorești ca cel mic să fie mai implicat în activitatea sa, ai grijă să setezi sarcini realiste pentru ca el să le poată îndeplini, altfel va lua naștere frustrarea și drept urmare acesta va fi din ce în ce mai reticent la teme și învățare. Deseori copiii își pierd interesul pentru că o sarcină este mult prea ușoară sau prea grea pentru ei. Ajută-l pe copil să-și seteze singur sarcinile pe care le are de făcut și termenele limită pentru îndeplinirea acestora și implică-te doar dacă el este mult prea indulgent sau exigent cu el însuși. Totodată, proiectele mari pot părea copleșitoare și de multe ori copilul își pierde interesul înainte de a începe. Pentru a evita acest lucru, împarte o sarcină mai mare în mai multe dar mai ușor și rapid de îndeplinit.

Folosește pasiunile copilului drept motor și încearcă să le integrezi în cadrul activităților care nu-i stârnesc interesul și față de care se simte demotivat. Amintește-ți că lucrurile făcute cu plăcere sunt făcute mai repede și mai bine. Tot ceea ce trebuie să faci este să găsești un mijloc de îmbinare al lor și tu să fii la rândul tău creativă. În timp copilul se va obișnui cu acest fel de învățare și îl va aplica singur. Ajuns la maturitate, adultul care nu și-a pierdut pasiunile și talentele înnăscute se va folosi de ele în profesia sa, acestea fiind avantajul competitiv ce îi va asigur drumul către succes.

Draga mea, sper că informațiile din cadrul acestui capitol, precum și experiențele mele personale, te-au ajutat și ți-au răspuns la multe dintre întrebările tale. Totodată, sunt conștientă că ai multe alte situații pentru care acum cauți rezolvare și sunt sigură că pentru o parte dintre acestea vei găsi soluții în capitolele ce urmează. Să creștem împreună!

CAPITOLUL 4

COMPORTAMENTE DE EXPRIMARE

"Iubește-mă când o merit cel mai puțin,
atunci am nevoie cel mai mult."

Proverb chinezesc

Despre comportamentele de exprimare şi nevoile copiilor

Aceste comportamente sunt cunoscute sub denumirea de comportamente nedorite sau comportamente negative. Eu prefer să le numesc comportamente de exprimare sau de adaptare, pentru că, prin intermediul lor, copilul învaţă cum să-şi gestioneze emoţiile şi testează limitele mediului înconjurător.

În majoritatea cazurilor, în spatele acestor comportamente stă o nevoie nesatisfăcută, de natură fizică sau emoţională. Nevoile fizice care dau naştere unor astfel de comportamente pot fi variate - foame, oboseală, frig şi aşa mai departe. Despre nevoile emoţionale ale copiilor am discutat în capitolele precedente, acestea sunt multiple: de la nevoia de atenţie, la nevoia de afecţiune, iubire, apreciere, respect, demnitate. Ele pot declanşa reacţii intense, orice carenţă în aceste două direcţii având ca rezultat manifestarea unui comportament de exprimare din partea copilului.

De ce le spun comportamente de exprimare? Pentru că acum copilul învaţă să-şi stăpânească şi să-şi exprime emoţiile, învaţă cum să se adapteze la lumea din jurul său. Această învăţare nu se produce peste noapte şi necesită multă răbdare din partea părinţilor şi a persoanelor implicate în creşterea lui, pentru a-l ajuta pe cel mic să-şi formeze reacţii şi răspunsuri adecvate.

Totodată, trebuie să se țină cont și de dezvoltarea cerebrală a micuților. Cortexul prefrontal, ce are ca rol autoreglarea și autocontrolul, nu este dezvoltat complet la copii, aceasta fiind partea din creier care ajunge la maturitate cel mai târziu. Un cortex prefrontal matur este responsabil, printre aletele, și de controlul impulsurilor.

Un alt aspect demn de menționat aici este acela că micuții preferă exprimarea comportamentală, în detrimentul celei verbale, limbajul comportamental fiind cel folosit pentru a exprima atât insatisfacțiile, cât și micile bucurii din universul copilului.

Există trei motive principale care duc la apariția acestor comportamente:

1. Copilul are o nevoie fizică sau emoțională care nu-i este satisfăcută;
2. Copilul nu deține toate informațiile, nu are un sistem de principii și valori proprii, așadar se comportă pe cât de bine o poate face la momentul respectiv;
3. Copilul este influențat de un factor de stres sau suferă de o traumă nevindecată, din trecut.

Un comportament pe care copilul îl dezvoltă într-o anumită situație depinde de personalitatea sa și de mediul familial. Evenimentul care declanșează apariția unui astfel de comportament poate genera reacții de răspuns diferite. Spre exemplu, la divorțul părinților, un copil poate dezvolta un comportament agresiv, în timp ce un altul se izolează.

Primul pas în modelarea unui astfel de comportament constă în a-ți îndrepta atenția spre nevoile copilului și să evaluezi dacă acestuia i-au fost satisfăcute.

Dacă în mediul copilului se produce o schimbare, chiar și de scurtă durată, spre exemplu unul dintre părinți pleacă pentru câteva zile într-o delegație sau ambii pleacă în concediu și-l lasă pe acesta în grija unei alte persoane, copilul poate resimți această schimbare foarte intens și, în consecință, să dezvolte comportamente pe care până atunci nu le-a mai manifestat.

Copilul răspunde întotdeauna cu o reacție echivalentă nivelului său de înțelegere și vârstei sale.

Într-o zi am observat o scenă care poate fi un exemplu bun în acest sens. Un copil se juca fericit cu un balon, în timp ce un altul a venit și i-a luat din mână balonul respectiv, iar apoi l-a aruncat pe jos. Copilul s-a enervat și, recuperând balonul, l-a lovit pe celălalt pentru a-l atenționa, micuțul spunând prin comportamentul său: *„Hei, nu este frumos că mi-ai dat balonul pe jos!"*. Mama „agresorului", care până atunci era întoarsă cu spatele, a observat doar că fiul ei a lovit celălalt copil și i-a spus: *„Mami, ți-am zis că nu este frumos să-i lovești pe ceilalți copii"*. Așadar, copilului nu i-au fost înțelese trăirile interioare și nu i s-a vorbit despre emoția simțită de el. Ar fi fost de preferat ca mama să-i spună: *„Înțeleg că te-ai enervat când ți-a luat balonul, dar ai văzut ce fac eu când mă enervez..."*. Copilul astfel s-ar fi simțit înțeles. Desigur că mama nu a văzut întreaga scenă și atunci a presupus că fiul său a fost rău intenționat, neștiind că el, de fapt, doar a răspuns la un stimul extern. Deloc surprinzător, cel mic a așteptat ca mama să se întoarcă cu spatele pentru a-l putea lovi din nou pe celălalt copil.

Pentru a-i recunoaște nevoile și emoțiile copilului cu mai multă ușurință, învață-l să spună, în loc de „eu vreau", „eu am nevoie".

Este o tehnică simplă, pe care o poți folosi pentru a citi nevoile emoționale ale copilului tău. Noi am fost obișnuiți de mici să formulăm o dorință din perspectiva lui „vreau", atunci când le ceream părinților diverse lucruri pentru că nu le puteam realiza singuri.

Copilul, la rândul său, îți va spune *„vreau jucăria x"*. Acesta este momentul în care tu îl poți învăța diferența dintre a vrea și a avea nevoie. Roagă-l să reformuleze cerința sa cu: *„Am nevoie de jucăria x"*. Apoi întreabă-l și de ce își dorește această jucărie. Vei avea surpriza să afli o mulțime de motive interesante, pe care nici nu le bănuiai. Totodată, obișnuiește-te și tu să folosești această formulare și argumentare în prezența sa.

Vei vedea că îți va fi mai ușor să-i interpretezi emoțiile. Spre exemplu, atunci când va spune că are nevoie de o jucărie pentru că prietenii lui o au, aceea este nevoia de acceptare și apartenență la grup

sau, atunci când spune că are nevoie de o rochiță pentru a fi frumoasă, înseamnă că fetița ta are, de fapt, nevoie de o întărire a încrederii de sine. Pe lângă nevoia materială, îi poți hrăni foarte ușor și nevoia emoțională.

La un moment dat, nepoțica mea era foarte pasionată de un joc care simula o realitate virtuală. În acest joc ea își construia un personaj, care mai apoi se întâlnea cu alte personaje, respectiv alte persoane din această rețea. Întrebând-o de ce are nevoie să joace acest joc, mi-a mărturisit că îi place pentru că acolo poate face tot ceea ce-și dorește și poate fi cine vrea ea. Mi-am dat seama că simțea nevoia să găsească un spațiu în care să simtă că preia controlul propriei vieți. Nu m-a surprins această nevoie, pentru că știam că în viața ei s-au produs schimbări majore în ultima perioadă, asupra cărora ea nu avea controlul. M-am gândit că ar fi potrivit un joc de putere, în care ea era cea care deținea controlul și mă învăța pe mine, iar eu o urmam, interpretând rolul incompetentei. I-a plăcut atât de tare, încât, atunci când s-a întâlnit cu mama ei, primul lucru pe care l-a făcut a fost să-i descrie jocul nostru. În următoarele zile, și-a petrecut mai puțin timp trăind a doua ei viață.

Folosește și tu acest mijloc pentru a afla care sunt nevoile emoționale ascunse ale copilului tău și pentru a i le împlini, înainte ca ele să iasă la suprafață prin intermediul unor comportamente. Copilul poate avea diverse nevoi emoționale: nevoia de atenție, nevoia de a se exprima, nevoia de a fi recunoscut, nevoia de iubire, nevoia de a fi valorizat, nevoia de afiliere, nevoia de a fi respectat, nevoia de intimitate, nevoia de a visa și așa mai departe. Poți afla ușor care sunt acestea dacă pătrunzi în universul său fantastic.

Cel de-al doilea aspect spre care trebuie să-ți îndrepți atenția este propriul tău comportament. Este necesar să treci prin filtrul memoriei și să-ți amintești dacă tu ai avut acele manifestări comportamentale în prezența copilului. Sunt familii în care agresivitatea este la ea acasă, iar cei mici copiază fidel tipare de comportament de la părinții lor, pentru că aceștia stabilesc un etalon după care copiii se ghidează.

Copilul nu are un sistem propriu de valori înnăscut, el își construiește sistemul de referință în funcție de ceea ce vede la cei din jurul său. Așadar, el consideră bun tot ceea ce face părintele său.

Atunci când copilul se comportă nepotrivit, este indicat să te întrebi dacă el a sesizat o asemenea manifestare la tine. Discută cu el și clarifică acest aspect, asigurându-te că pe viitor nu vei mai repeta comportamentul în fața lui. Dacă tu bați pisica și cel mic va face același lucru cu păpușile lui și, mai apoi, cu ceilalți copii. Dacă tu spui o minciună pe care copilul o conștientizează, mai ales dacă-l faci părtaș în acea minciună, atunci și el va avea tendința să mintă. Dacă te enervezi în trafic și începi să țipi, atunci și cel mic va învăța că este sănătos să fii furios. Reflecția din oglindă este întotdeauna fidelă.

Caută să-l ajuți pe copil să depășească episoadele în care are reacții nepotrivite, tot prin puterea exemplului personal. Este important ca, odată cu trecerea timpului, el să se maturizeze și emoțional, nu doar fizic. Așadar, încearcă să fii un model de maturitate emoțională pentru el. În același timp, învață să-i asculți limbajul comportamental și să înlocuiești acel *„cum să-i corectez greșeala?"* cu *„de ce anume are copilul meu nevoie sau cum îl pot ajuta pentru a se îndrepta?"*. În loc să-i iei ceva (privilegii, obiecte), mai bine dă-i (atenție, afecțiune, iubire, timp), pentru a nu ajunge acolo.

Temerile

Teama este una dintre acele manifestări emoționale care fac parte din categoria comportamentelor de adaptare la mediul înconjurător. Este natural ca un copil să aibă anumite temeri specifice vârstei sale, precum teama de separare, teama de întuneric, teama de monștri, teama de a nu fi suficient de bun și așa mai departe.

O parte dintre aceste temeri sunt, într-adevăr, trecătoare, însă un copil are nevoie de sprijinul adultului pentru a le depăși într-un mod rapid și sănătos. Altele îl pot afecta pe copil și la maturitate, dacă sunt neglijate. Este foate important ca părinții să nu adauge temerilor

deja existente și altele, speriindu-l pe copil cu bau-bau, oameni care-l fură sau locuri unde este trimis dacă nu este cuminte. Din fericire, această metodă de educație prin frică nu mai este la fel de des folosită ca atunci când noi eram mici.

În copilărie m-am confruntat cu multe frici, majoritatea nejustificate pentru adulți, dar, totuși, pentru mine erau cât se poate de adevărate. Printre acestea știu că, la un moment dat, îmi era teamă de o geantă verde a mamei, despre care ea-mi spusese că este confecționată din piele de crocodil, iar după ce am vizionat faimosul film „Fălci", îmi era teamă de rechini și refuzam să mai fac baie în cadă. Pe lângă aceste temeri pasagere, pe care le-am experimentat pe o durată scurtă de timp, m-am confruntat și cu altele mai îndelungate, precum teama de separare, teama de întuneric sau teama de a-mi pierde părinții.

Temerile ce se manifestă pe o perioadă mai lungă nu dispar nici la maturitate, ele doar își schimbă forma. În ceea ce mă privește, am lucrat cu majoritatea temerilor mele din copilărie, care au crescut odată cu mine și au luat o formă matură. Teama de separare s-a transformat în teama de abandon în sens general: abandonul partenerului de viață, al prietenilor și așa mai departe. Temerile pe care le-am neglijat, pentru că nu erau prioritare, încă mă însoțesc. Una dintre acestea este teama de întuneric, pe care încă n-am stăpânit-o, chiar și acum am momente în care dorm cu lumina aprinsă, deși am trecut de mult de anii copilăriei. Probabil, la un moment dat, îi voi acorda atenție și acesteia și o voi depăși.

Un copil care are multe temeri este un copil fără încredere în sine, care consideră că nu poate depăși anumite situații de unul singur; indiferent care ar fi acestea, în mintea lui sunt adevărate ziduri. Este un copil timid, căruia putem spune că-i lipsește curajul de a-și înfrunta propriile umbre.

Ceea ce voiam să punctez aici este faptul că temerile nu dispar, iar la maturitate este mult mai dificil să le înțelegi, să le asumi și să le depășești decât în copilărie. De ce? Pentru că în spatele lor se află mulți ani de convingeri, care s-au sedimentat în conștiința adultului. Acestea funcționează pe principiul ruperii hârtiei: să rupi o singură foaie este foarte ușor, însă, dacă încerci să rupi treizeci, va fi mai dificil. Cu cât trec mai mulți ani și se adaugă din ce în ce mai multe foi, cu atât temerile sunt mai greu de rupt, așa că cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru copilul tău este să îl ajuți să le depășească acum.

Simona Le Roy, art-terapeută, educatoare și profesoară, a creat metoda PAF, o metodă prin care copiii sunt ajutați să-și învingă temerile. Aceasta spune că sunt mai multe feluri în care părinții răspund la temerile copiilor; ei sunt: autoritari, indiferenți, râd de temerile trăite de către copil sau încearcă să rezolve totul fiind supraprotectivi. Niciuna dintre aceste atitudini nu le este benefică micuților.

Faptul că părinții îi spun copilului că nu trebuie să se mai gândească la temerile sale, să vorbească despre ele sau sunt indiferenți, pentru că li se par irațională, nu-l ajută pe copil să depășească fricile respective. El nu-și va mai verbaliza temerile, iar prima impresie va fi aceea că a reușit să le suprime, însă le va îngropa în sine și le va trăi în continuare mut. În timp, ele se pot amplifica și copilul va construi anumite mecanisme de apărare, care-i pot fi dăunătoare.

Temerile despre care copilul nu mai vorbește nu sunt temeri depășite, sunt temeri înăbușite.

În cel mai bun caz, copilul va căuta și va găsi soluții pentru a-și depăși fricile, dar nu va mai avea încredere în părinții săi, el le va ascunde ceea ce simte. **Chiar dacă temerile par irațională, pentru copil acestea sunt adevărați monștri, în mintea lui sunt reale.**

În raport cu temerile sale, copilul poate dezvolta două tipuri de strategii pentru a le depăși: de atac sau de fugă. Totodată, există riscul ca cel mic să găsească soluții nesănătoase de a face față fricilor, ce-i vor aduce stres, probleme în relaționarea cu ceilalți sau dificultăți de adaptare la situațiile întâmpinate.

O altă categorie de părinți sunt cei care minimalizează temerile copilului și le consideră ilare. Este foarte descurajant pentru un copil ca părinții săi să râdă de el pentru că simte acea teamă. Un bărbat îmi povestea că, atunci când era mic, se temea de întuneric și începea să plângă. Părinții săi îi spuneau să nu mai plângă și să nu-i mai fie frică, pentru că nu este nimic mai urât ca el însuși, nici măcar întunericul. Deși spusă în spirit de glumă, această afirmație este încă prezentă în subconștientul bărbatului, care acum, deși ajuns la maturitate, are o încredere în sine scăzută. Desigur că nu doar acesta este factorul care a contribuit la lipsa încrederii în sine, însă este un bun exemplu de cum temerile din copilărie și atitudinea părinților față de acestea pot afecta personalitatea adultului.

La o altă extremă se află părintele care încearcă să rezolve totul, care nu-i permite copilului să-și înfrunte propriile temeri și crede că îl ajută pe acesta asumându-și responsabilitatea în locul lui. Riscul aici este că cel mic nu va avea încredere în forțele proprii pentru a face față unei situații, iar părintele nu-l va însoți întreaga viață. Acesta nu va dezvolta acele mecanisme pentru a-și depăși fricile și va aștepta mereu ajutorul celorlalți pentru a-i rezolva problemele.

Tu în ce categorie te încadrezi? Ești mama supraprotectivă, care îi sare mereu în ajutor copilului, mama care tratează cu indiferență temerile lui, mama autoritară, care îi poruncește să nu mai simtă teamă, mama care râde de temerile sale sau mama care își ajută copilul să-și depășească frica într-un mod sănătos?

Înainte de a continua, am să te rog să te gândești la trei cele mai mari temeri ale tale. Poate fi teama de moarte, de a pierde pe cineva drag, de îmbolnăvire sau oricare alta. Gândește-te la acestea și observă cum în mintea ta par reale, deși nu există niciun potențial pericol la orizont, totuși reacțiile care se declanșează în tine sunt foarte intense. La fel simte și copilul fricile sale, nu este nicio diferență, chiar dacă lui îi este teamă de monștrii de sub pat.

Este natural ca un copil să simtă teamă, acest lucru face parte din sistemul de apărare al oricărei specii. Însă el poate simți o teamă firească față de animalul crocodil, pentru că este un potențial pericol, însă această teamă naturală se va opri aici, copilului nefiindu-i frică

să vorbească despre crocodili, să vadă filme sau reclame cu ei sau chiar să-i vadă la zoo. Și cu atât mai puțin nu-i va fi teamă de o geantă care imită pielea de crocodil.

Deși temerile sunt o etapă normală în dezvoltarea copiilor, părinții trebuie să se implice în depășirea lor, pentru că neglijarea acestora poate duce la efecte pe termen lung. Chiar dacă cei mici caută soluții singuri, aceștia nu vor avea un răspuns bun pentru toate situațiile și au nevoie de ajutor pentru a găsi cea mai eficientă metodă. Atunci când copilul nu va găsi o strategie pentru a-și învinge frica, increderea în sine va avea de suferit, pentru că el consideră că nu poate face față unei astfel de experiențe.

O temere îl poate face pe copil să fie mai puternic, mai înțelept, un învingător. În același timp, o teamă poate să-i diminueze increderea în el însuși, să dezvolte strategii de fugă și evitare, în loc să își confrunte frica.

Metoda PAF presupune transformarea temerilor în forță morală. Pentru a alunga aceste temeri se creează scenarii și conjuncturi educative împreună cu părinții, bunicii, educatorii sau vecinii, aceștia construind un mediu sigur pentru copil, care astfel își poate depăși fricile, fiind ajutat de către apropiații săi.

„Un derivat al metodei PAF (care se aplică în acest moment în mai multe școli și grădinițe din Franța și România) sunt jocurile HUPI-YUPI. Educatorii sau părinții le citesc copiilor una dintre povestioarele cu Hupi, un monstruleț foarte stângaci și extrem de îndrăgostit de o păpușă. La capătul fiecărei povestioare, copiii trebuie să îl ajute pe Hupi să devină mai curajos, mai înțelept, mai descurcăreț, mai dibaci. Utilizând creioane colorate, dansul, muzica, inventarea unor povești, copiii învață puterea extraordinară pe care le-o dă arta. Implicit, ei descoperă în mod practic și tangibil capacitățile extraordinare pe care le au și devin mai încrezători în propriile forțe" - Simona Le Roy.

Terapeuta propune utilizarea jocului pentru a-l ajuta pe copil să-și depășească temerile. Spre exemplu, dacă un copil se teme de spirite, monștri și fantome, atunci părinții sunt încurajați să creeze păpuși împreună cu cei mici care să interpreteze temerile copiilor, pe

care acesta apoi îi va transforma în prieteni, sau să folosească puterea unui creion pentru a transforma monstrul într-un desen amuzant. Astfel, temerile sunt aduse din zona imaginarului în cea a realului și descărcate de puterea și intensitatea cu care îl stăpâneau pe cel mic. Această metodă a fost folosită eficient de către părinți, care au constatat o îmbunătățire rapidă în comportamentul micuților și ulterior dispariția temerilor.

O altă formă de tratare a temerilor, tot prin intermediul jocului, este propusă de psihologul Lawrence J. Cohen, care oferă mai multe soluții, pe cât de inedite, pe atât de eficiente. Prima dintre ele este aceea de a pretinde că tu simți teama respectivă și nu copilul. Spre exemplu, dacă cel mic se teme de baloane, sperie-te într-un mod cât mai amuzant posibil atunci când vezi sau atingi un balon. Acest lucru îl va ajuta pe copil să nu se mai simtă inferior, mai ales dacă ceilalți i-au spus că teama sa este irațională, iar de cele mai multe ori acesta va încerca să te ajute pentru a te scăpa de groaznicul balon și își va depăși teama.

Un alt lucru pe care-l poți face este să-l întrebi pe copil cât este de mare frica lui, arătând cu mâinile diferite grade de teamă. După ce el îți arată cât este teama lui de mare, spune-i *„Cum facem să ajungă atât?"* și arată-i cu degetele un grad de teamă redus. Copilul poate veni cu idei inedite și astfel va conștientiza cât este de mare frica lui și că totuși nu este așa de mare pe cât credea inițial.

„Am observant că majoritatea copiilor au teama de separare, de abandon, teama că nu sunt iubiți destul, teama că nu sunt frumoși. Aș putea să scriu o carte despre cum le gestionăm, fiindcă, de fapt, la acest lucru ar trebui să fim atenți în relația cu ei, să aibă aceste temeri cât mai mici. Ce putem face ca aceste temeri să devină mai mici este să le dăm timp, să ne jucăm cu ei, să le ascultăm emoțiile - fiindcă, aceste temeri se eliberează și ele prin râs și plâns, două mecanisme naturale cu ajutorul cărora noi ne putem vindeca" - Otilia Mantelers.

Orice formă de a trata teama copilului ai alege, ca este utilă atât timp cât nu apelezi la extreme, respectiv să ignori sentimentul de teamă și să aștepți ca cel mic să-l înfrunte de unul singur sau să-l

obligi să se confrunte cu teama sa. Amintește-ți că aceste temeri sunt pasagere, iar dacă îl ajuți pe copil să le depășească, el va ieși victorios din confruntarea cu fricile sale.

Mânia

Furia este un sentiment natural, pe care atât adulții, cât și copiii îl simt, bineînțeles pentru motive adaptate vârstei lor. Copiii se pot înfuria din diverse cauze: pentru că li se interzice să facă un anumit lucru, pentru că nu primesc ceea ce vor, pentru că se simt nedreptățiți, pentru că un alt copil le-a luat jucăria, pentru a le atrage atenția părinților și din multe alte motive. Ceea ce este important să înțelegem este că și cei mici simt această emoție în același fel în care o simțim și noi.

Îmi amintesc atunci când eram copil și bunica mea mă dojenea, când mă lăsam cuprinsă de mânie și reacționam. Îmi spunea: *„Ei, așa mică și te enervezi, mai încolo ce-ai să mai faci?"*. Lucru care mă enerva și mai tare, pentru că simțeam că-mi neagă un drept fundamental, de a exprima o emoție pe care o simțeam. Rezultatul era, inevitabil, acela de a-mi manifesta furia și mai intens decât înainte.

Modalitățile de stăpânire a mâniei trebuie învățate, pentru că ele nu vin de la sine, iar părinții sunt cei care le pot oferi copiilor educația mâniei. Problema apare atunci când nici ei nu au învățat de la părinții lor să-și stăpânească acest sentiment, pentru că nici aceștia, la rândul lor, nu știau cum să o facă. Din păcate, de foarte multe ori se întâmplă ca furia copilului să atragă după sine furia părintelui. Și revenim la ideea principală a acestei cărți, aceea că cel mic va copia ceea ce vede, ce simte și ce aude. Reacția părintelui la propria mânie va fi copiată fidel de către copilul său.

Cu toții venim pe lume echipați cu minunata capacitate de a simți toate emoțiile omenești, însă modalitățile de a le stăpâni și a lucra cu acestea trebuie învățate, la fel cum se învață și mersul, vorbitul, scrisul, cititul.

Atunci când simte furie, copilul are două opțiuni: să o exprime sau să o reprime.

Dacă acesta alege să o exprime, el o poate face în trei moduri: prin vorbe, prin fapte sau prin plâns. Deși exprimarea mâniei poate fi aparent neplăcută pentru părinți, aceasta este necesară, pentru ca părinții să-l învețe pe copil să-și stăpânească emoția furiei și să o gestioneze într-un mod sănătos. **Stăpânirea furiei este ca și mersul pe bicicletă, nu ai cum să-l înveți dacă nu te urci pe bicicletă.**

Primul pas spre o gestionare corectă a mâniei este ca cel mic să fie lăsat să se exteriorizeze, pentru că acumularea furiei va conduce în timp la formarea unor comportamente nedorite, care cu greu mai pot fi corectate.

Plânsul este un mecanism sănătos de eliberare emoțională, pe care rareori părinții îl înțeleg corect. Atunci când copilul plânge, adulții se grăbesc să-l liniștească prin diverse tactici, neoferindu-i posibilitatea de a-și elibera sentimentele astfel. Mai multe despre eliberarea prin plâns vei putea citi într-un subcapitol viitor.

Exprimarea mâniei prin fapte este, pentru adulți, cea mai indezirabilă formă de manifestare dintre toate acestea. Un copil care lovește, mușcă, trage de păr sau are orice alt comportament violent este mult mai dificil de tolerat decât un copil care plânge sau își verbalizează furia. Cu toate acestea, copilul va testa toate cele trei forme de exprimare, pentru ca, în timp, să găsească echilibrul și un limbaj adecvat de exteriorizare.

Momentul în care copilul este stăpânit de furie este momentul în care tu poți face o introspecție pentru a vedea ce fel de educație ai primit în familia ta. De cele mai multe ori, prima reacție este aceea de a te enerva și tu, de a-l pedepsi pe copil, de a-l izola, de a țipa la el sau de a-l lovi. Încearcă să nu te lași dominată de acest prim instinct și conștientizează-l fără a-l reprima. Acesta îți vorbește despre felul în care părinții tăi au reacționat atunci când erai copil și te înfuriai, chiar dacă tu poate nu-ți mai amintești, memoriile sunt stocate la nivelul subconștientului și lucrează din umbră.

Privește detașat situația, observând care este motivul pentru care s-a enervat micuțul, conștientizând că el vrea să-și elibereze

furia, că încă nu a învățat cum să o facă altfel decât așa și că acesta este momentul perfect să-i oferi un exemplu pozitiv.

Pe de altă parte, inhibarea mâniei este foarte dăunătoare. Deși copilul pare că a depășit accesele de furie și, fie din teama de pedeapsă, fie pentru că se simte respins, el nu se exteriorizează în niciun fel, acest comportament îl va afecta pe termen lung. Furia îngropată, cea pe care copilul a simțit-o, dar nu i s-a permis să o exteriorizeze, nu dispare, nu se evaporă, ea se acumulează, se sedimentează în sufletul copilului. În timp, acesta va deveni din ce în ce mai greu de educat și corectat, pentru că furia nemanifestată va ieși la suprafață prin intermediul unor comportamente nedorite, care aparent nu au o cauză vizibilă, însă sunt rezultatul unor tensiuni interioare puternice.

Un astfel de comportament, dacă nu este descoperit și remediat la timp, îl va însoți pe copil și la maturitate. Un bun exemplu în acest sens este comportamentul pasiv-agresiv. Copilul care nu-și făcea temele doar pentru că nu voia să asculte de părinți și profesori s-a transformat treptat în adultul care nu respectă termenele și indicațiile șefului pentru că nu vrea să-i facă pe plac acestuia. Cel care manifestă acest comportament este perfect conștient de consecințe și de faptul că el va avea de suferit, însă are o tendință vindicativă de a nu le respecta cererile și dorințele celor aflați în poziția de autoritate, chiar dacă aceștia au cele mai bune intenții în ceea ce-l privește. Sau, în cazuri mai nefericite, o mânie foarte intensă ce este înăbușită timp îndelungat în cele din urmă poate răbufni într-un comportament violent.

Din ce în ce mai mulți oameni ajung astăzi la terapie tocmai pentru că și-au înăbușit sentimentele de mânie pe care le-au simțit în copilărie; acest lucru nu înseamnă că ele au dispărut, ci, dimpotrivă, s-au stratificat. Oamenii furioși sunt oameni care suferă. Suferă în ei înșiși, suferă mut, pentru că au făcut un pact al tăcerii atunci când erau copii. Dar sentimentele reprimate în copilările strigă atât de tare, încât ele au ecouri la maturitate. Ecouri care urlă fără-ncetare „Mă aude cineva, mă aude cineva... mă aude cineva!?".

La baza stăpânirii mâniei stă, în primul rând, un rezervor emoțional plin. Dacă cel mic nu are un rezervor plin, atunci este posibil ca acest comportament de furie să fie, de fapt, un strigăt pentru atenție. Așadar, înainte de toate, este esențial să te asiguri că micuțul tău este satisfăcut din punct de vedere emoțional.

Atunci când copilul se enervează, adresează-ți întrebarea: *„De obicei copilul meu este respectuos, ascultător, cooperant?"*. Dacă răspunsul este un da hotărât, atunci el doar are un moment de furie și încearcă să-și manifeste acest sentiment în propriul limbaj, așa cum știe mai bine.

Dar cum îl înveți pe copil educația mâniei?

Primul model pe care copilul îl va urma va fi cel pe care i-l oferi tu. Astfel că, dacă tu răspunzi cu furie la furia sa, el te va lua drept model. Cea mai simplă cale de a-l învăța pe cel mic să-și stăpânească mânia este să-i oferi un bun exemplu în acest sens.

„Atunci când Luca s-a înfuriat și a încercat să-l lovească pe Matei, am discutat cu el, i-am explicat și am folosit propriul meu exemplu. Deși primul meu impuls a fost să îi dau una la fund lui Luca, am reușit să mă stăpânesc. Și i-am spus: «Uite, vezi, și eu era să greșesc și eu lucrez să-mi controlez furia»" – Oana Mihăilescu.

Data viitoare când te enervezi pentru un anumit lucru, verbalizează-ți sentimentele în prezența copilului, în același timp modelând o reacție calmă. Îi poți spune care este motivul: *„Cei care se ocupă cu reabilitarea blocului ne-au spart geamul și nu vor să-l înlocuiască. Sunt atât de furioasă acum"*, pe un ton calm, pentru ca cel mic să observe cum reacționezi, iar apoi să-i oferi o soluție de liniștire: *„Voi merge să mă plimb zece minute pentru a mă liniști"*, sau *„Voi asculta muzică de relaxare"*, sau orice altă modalitate care te calmează.

Când copilul se enervează, la rândul său, îi poți spune: *„Înțeleg că te-ai enervat, când te liniștești, putem vorbi. Ai văzut ce fac eu când sunt mânioasă și cum mă liniștesc"*.

În astfel de situații nu este recomandată izolarea, deși poate fi mai ușor să-l lași pe copil singur în cameră, tu stând departe de

manifestările sale, pentru că acest lucru îi va transmite un mesaj de respingere din partea ta. Totodată, el nu va învăța cum să se stăpânească, ci să-și inhibe emoția respectivă, care, mai devreme sau mai târziu, va ieși din nou la suprafață, de data aceasta mai violent. Reține că a inhiba și a stăpâni nu sunt sinonime.

Un alt lucru pe care-l poți face este să-l ajuți pe copil să dezvolte un vocabular al sentimentelor. Foarte mulți copii exprimă furie pentru că nu știu cum să-și manifeste frustrarea, iritarea sau dezamăgirea. De fapt, mulți adulți sunt analfabeți în ceea ce privește limbajul emoțiilor. Spre exemplu, mama îmi spunea, în copilărie și chiar în adolescență, că încearcă să-mi îndeplinească anumite dorințe sau cereri, pentru că nu dorește să mă simt frustrată. Acum, la maturitate, folosesc deseori termenul de frustrare pentru a defini emoțiile pe care le simt, deși sunt conștientă că nu toate acestea pot fi încadrate la frustrare. Cu toate acestea, am tendința de a spune că orice situație provocatoare îmi provoacă frustrare.

Ți s-a întâmplat să nu știi să spui cum te simți? Să nu poți verbaliza, exprima sau explica celorlalți sentimentul pe care-l aveai la un moment dat? Cu siguranță da.

Acum imaginează-ți: dacă noi întâmpinăm această dificultate, atunci și cei mici, care de abia acum învață emoțiile de bază, deseori nu știu ce simt și cum să-și exprime emoția respectivă. În capitolul șase vei găsi câteva jocuri pentru exprimarea emoțiilor și a furiei, pe care le poți pune foarte ușor în practică, iar rezultatele se vor vedea cu siguranță.

Tot ceea ce simte copilul este cauzat de un lucru important pentru el. Așadar, nu-i spune *„Nu e mare lucru, de ce te enervezi din cauza asta?"*, pentru că, pe lângă furie, el se va simți și neînțeles. Secretul este să accepți și să confirmi sentimentele copilului, iar apoi să-l ghidezi pe acesta către o modalitate eficientă de a le exprima. Când sentimentele îi sunt acceptate, copilul se va simți mult mai înțeles, nu va mai încerca să te convingă de cât de serioase sunt motivele sale și va fi mai calm. Întreabă-l de ce este furios, iar dacă poți intui răspunsul, integrează-l în cadrul întrebării: *„Ți-ar plăcea*

ca fratele tău să te întrebe înainte de a-ți lua lucrurile?". Apoi încurajează-l să le exprime și să găsească metode de calmare.

Și tu întâmpini dificultăți în gestionarea furiei în anumite situații, dar copilul care nu are aceste mecanisme formate?! Maturitatea emoțională implică, printre altele, stăpânirea mâniei. Drumul nu este deloc unul scurt sau ușor, dar este necesar. Consider că, pentru a schimba societatea în ansamblul său, este necesar să acționăm asupra fiecărei persoane în parte. Dacă astăzi avem o problemă cu violența, atunci primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne îndreptăm atenția asupra modului în care au fost educați copiii în trecut. Putem trage ușor concluzia că aceste metode nu dau cele mai bune roade.

Agresivitatea

Te-ai confruntat până acum cu agresivitatea copilului tău? Cum ai reușit să-i stăpânești aceste impulsuri?

Ai înțeles emoția ce a declanșat manifestarea agresivă, sau ai încercat să te concentrezi asupra momentului prezent și cum să-i corectezi și controlezi comportamentul?

S-a mai repetat această situație de atunci? Mai mult ca sigur da, într-o formă mai vizibilă - agresivitate fizică sau verbală, sau mai puțin vizibilă - comportament pasiv-agresiv.

Agresivitatea copiilor este, într-adevăr, un subiect spinos, ce necesită multă atenție din partea părinților și înțelegerea mecanismelor care determină acest comportament.

Ceea ce puțini părinți știu este că în spatele agresivității se ascunde sentimentul de teamă, o teamă pentru un lucru pe care copilul îl percepe ca fiind un potențial pericol, ce-i amenință existența. Deși la prima vedere poate nu înțelegi logica din spatele fricii sale, amintește-ți că temerile umane sunt irațională și 90% dintre lucrurile de care te temi nu se vor întâmpla niciodată. Poate și ție îți este teamă de înălțime, deși în momentul respectiv ești protejată și nu există

riscul de a cădea, sau ți-e teamă de înec, deși nivelul apei este destul de mic și nu există un pericol real.

La fel se întâmplă și cu cel mic, el simte teamă și, pentru a face față experienței, va alege între cele două strategii - luptă sau fugă. Agresivitatea este rezultatul primei opțiuni, în cea de-a doua situație copilul recurgând la izolare, la a se închide în el însuși și la evitarea situațiilor noi.

Așa că mai poți fi supărată sau deranjată de comportamentul unui copil care acționează din teamă? Cu siguranță nu.

Totodată, un răspuns agresiv poate ascunde în spatele său frustrare, furie, iritare, iar agresivitatea este modalitatea de exprimare a acestui sentiment.

Un alt factor binecunoscut, ce stă în spatele agresivității, este imitarea comportamentelor pe care copilul le vede în jurul său, dacă el vede agresivitate, atunci va reproduce fidel acest comportament. Când copilul este agresiv, nu-l vor ajuta pedepsele fizice sau țipetele pentru a se corecta. Nu poți răspunde la agresivitate cu agresivitate și să te aștepți ca cel mic să se calmeze și să învețe să se controleze.

Jocurile agresive cu arme false, bătăi, lupte sunt, într-adevăr, mai des întâlnite în cazul băieților, dar nu le sunt străine nici fetelor. Deși nu este un aspect plăcut să observi că cel mic este atras de jocurile agresive, aceasta este o etapă naturală în dezvoltarea sa. Agresivitatea, fie că ne place sau nu, este o parte componentă a societății noastre actuale, cu care copilul se va confrunta mai devreme sau mai târziu, iar dacă el nu o va experimenta prin joacă, aceasta se poate transforma în violență reală. Dacă nu-i permiți copilului să fie agresiv atunci când el simte aceste impulsuri, pentru că, inevitabil, le va simți, fiind scrise în codul său genetic, copilul va crede că ceva este în neregulă cu el. Dacă jocurile agresive îi sunt interzise în totalitate, atunci copilul va fi mult mai tentat să le încerce tocmai pentru că sunt interzise. Și consider că este preferabil să le experimenteze în siguranța propriei case decât afară, unde partenerii de joacă îl pot instiga la o agresivitate reală, față de animale sau de alți copii.

Și atunci ce poți face?

În primul rând, să înțelegi emoțiile copilului și să nu-i pui eticheta de copil rău, neascultător, violent și așa mai departe. Acest lucru presupune să nu iei personal tot ceea ce-ți spune copilul, el doar își manifestă emoțiile cum știe mai bine.

Copiii au deseori schimbări de comportament. Când mă joc cu un copil, în interval de zece minute acesta îmi poate spune că îi place foarte mult de mine, apoi că mă iubește, apoi că nu mă suportă și că vrea să fie lăsat în pace, iar apoi din nou că îi place să se joace cu mine. Nu iau personal cuvintele auzite, deși, de multe ori, poate ele nu sunt cele mai frumoase sau plăcute.

Agresivitatea nu este o manifestare ce dispare peste noapte, nu există un leac rapid și miraculos, aceasta putând fi redusă în timp.

Creează un plan, la fel cum este un plan de nutriție, care-l ajută pe copil să fie sănătos fizic. Construiește un plan de nutriție emoțională, care să-i hrănească copilului nevoile afective și să-l ajute să se dezvolte sănătos din punct de vedere emoțional. Acest plan este unul pe termen lung, dar care va avea rezultatele dorite. Propune-ți ca în fiecare zi să-i dedici timp copilului pentru a-l ajuta să se conecteze. Zece minute de afecțiune și atenție oferite dimineața pot face minuni.

Un alt pas important pentru acest plan este să studiezi timp de câteva săptămâni care este momentul sau factorul care-i declanșează agresivitatea copilului și care este destinația. Dacă agresivitatea sa se îndreaptă asupra unei singure persoane, spre exemplu sora sa mai mică, acest lucru înseamnă că el simte o frustrare față de ea, probabil pentru că nu a acceptat că este nevoit să împartă atenția părinților, spațiul, jucăriile cu un alt copil, iar atunci problema agresivității poate fi rezolvată ușor, reconfirmându-i că el este iubit în continuare la fel de mult ca și până acum. Dacă însă agresivitatea sa nu se îndreaptă asupra unei anumite persoane, atunci copilul se confruntă cu acest sentiment în mod repetat și are nevoie de un „tratament" mai îndelungat.

Care sunt lucrurile concrete pe care le poți face pentru diminuarea agresivității?

În primul rând, să te asiguri că rezervorul emoțional al copilului este plin. În al doilea rând, să te conectezi emoțional cu cel mic, să-i oferi siguranță, iubire necondiționată, afecțiune, pentru ca el să înflorească. O cauză frecventă a agresivității copiilor și a oamenilor, în general, este apariția sentimentului de deconectare de ceilalți, de separare. Agresivitatea este o modalitate prin care copilul vrea să-ți atragă atenția că ceva este în neregulă, că nu simte că primește suficientă atenție, că nu i se vorbește în limbajul său de iubire și că rezervorul lui emoțional este fisurat sau gol.

Încearcă să transpui situația respectivă într-un joc. Copiii înțeleg foarte repede și ușor dacă li se vorbește în limbajul lor, respectiv limbajul jocului. Folosește două păpuși pentru a imita o situație în care una dintre ele este agresivă. Implică-l pe copil în acest joc, întreabă-l ce părere are, cum ar trebui să procedeze. Acesta va face rapid legătura cu experiențele sale și va încerca să aplice morala și în viața reală.

Așa cum am spus, de multe ori agresivitatea provine din teamă, din sentimentul de inferioritate. Copiii bătăuși sunt cei care simt frică în situațiile sociale, se simt lipsiți de putere în diverse momente și, de aceea, încearcă să domine prin forță. Pentru a nu ajunge atât de departe, asigură-te că micuțul își ia puterea din jocurile cu tine. Lasă-l să fie el cel care câștigă mereu, să fie eroul, în timp ce tu ești personajul negativ, care pierde întotdeauna, în ciuda eforturilor depuse. Din aceste jocuri copilul își ia puterea și astfel nu va mai simți nevoia de a se valida în fața celorlalți prin agresivitate. Așa că propunerea mea este să-l lași pe copil să iasă învingător în jocurile voastre și astfel el să-și câștige încrederea și stăpânirea de sine.

Pentru agresivitatea verbală, în special cea manifestată acasă, poate fi util un alt joc ce are ca scop substituirea cuvintelor urâte cu unele inofensive. Atunci când copilul îți spune un cuvânt urât sau auzi când îi spune altui copil un cuvânt urât, spune-i că acesta nu este un apelativ frumos și-i înțelegi frustrarea, atât timp cât el nu folosește cuvântul „bibistrocel" sau orice alt cuvânt amuzant și anodin. Bineînțeles că cel mic va uita imediat de cuvintele spuse anterior și va spune fără încetare bibistrocel. Este un joc pe cât de amuzant, pe atât de eficient.

Uneori este suficient să-l lași pe copil să-și elibereze emoțiile înainte de a ajunge la agresivitate și fără a-i alimenta această tendință prin comportamente care să-i stârnească furia sau teama. Cel mai la îndemână mod al copilului de a-și exprima emoțiile și de a se elibera este reprezentat de plâns. Cu toate acesta, plânsul este un obicei condamnat de mulți părinți, care nu-l lasă pe copil, mai ales dacă acesta este băiat, să se manifeste astfel, descurajându-l cu fraze precum: *„Nu mai plânge, că ești copil mare acum"*, sau *„Ia uite ce urât ești când plângi"*, sau *„Vrei ca ceilalți să te vadă plângând și să râdă de tine?"*. Mesajul general este acela că el trebuie să-și rețină emoțiile, care pentru un copil mic pot fi atât de copleșitoare și care, în timp, se pot acumula și pot ieși la suprafață prin agresivitate.

Alteori, atunci când copilul plânge, el este trimis în camera lui să se liniștească sau lăsat să-și trăiască singur suferința, lucru care, din nou, poate stârni furie sau agresivitate. Pune-te în locul copilului; atunci când suferi pentru ceva ce ți s-a întâmplat, pentru un lucru mai important sau un eveniment minor din viața de zi cu zi și ești supărată, poate chiar plângi și vrei să-ți verși amarul povestind partenerului de viață sau unei prietene. Dacă ei ți-ar spune că plângi pentru o prostie sau că nu este important lucrul pentru care plângi, dacă te-ar lăsa să suferi singură, să trăiești tristețea în izolare, cum te-ai simți? Așa se simte și copilul.

Experții recomandă ca, în momentele agresive, copilul să fie ținut în brațe cu compasiune și să i se vorbească cu mult calm. Acesta se va zbate la început, sub influența furiei intense, însă apoi se va elibera prin plâns. Acest ținut în brațe nu trebuie să fie făcut cu scopul de a-l imobiliza pe copil, ci pentru a-i oferi posibilitatea să-și manifeste agresivitatea într-un spațiu sigur. Totodată, reacția calmă a părintelui îl va liniști și pe cel mic.

Agresivitatea nu trebuie privită ca un lucru bun sau rău, ci ca un semnal de alarmă pe care copilul îl trage pentru a-și atenționa părinții asupra unor carențe emoționale sau afective pe care le are. Agresivitatea este și o formă de manifestare a unor emoții și de exteriorizare, precum și de testare a unor noi limite, ale sale și ale celorlalți. Și nu uita că cea mai simplă cale de a-l învăța pe copil este prin puterea exemplului personal.

Lacrimi și crize

Plânsul și crizele copiilor sunt privite de către majoritatea părinților ca fiind un lucru negativ, o dovadă de prea mult răsfăț din partea copiilor și un comportament ilogic atunci când se declanșează din senin, aparent fără motiv. Aletha Solter, psiholog și specialist în disciplina non-punitivă, are însă o metodă diferită de abordare, pe care și eu o îmbrățișez, prin ceea ce ea numește parentajul conștient.

Sunt curioasă dacă tu consideri că un copil este expus stresului, sau copilăria este cea mai ușoară perioadă din viață, lipsită de griji?

Ei bine, poate nouă, adulților, ni se pare lipsită de griji, pentru că am depășit acea etapă, însă pentru un copil nu este deloc așa. Copilul este expus stresului și schimbărilor, el are probleme specifice vârstei, provocări pe care uneori le depășește cu ușurință, alteori încercările repetate îi pot crea frustrări și furie.

Cei mai frecvenți factori de stres pentru un copil sunt: schimbările majore intervenite în familie (un nou frate, moartea unei persoane apropiate), schimbarea școlii, presiunea performanței, competiția cu ceilalți copii, notele obținute, abuz fizic sau verbal, divorțul părinților, traume din timpul nașterii, alte evenimente traumatice, răniri fizice și lista poate continua.

Poate fi eliminat în totalitate stresul din viața unui copil? Răspunsul este cu siguranță nu. Oricât de mult ai dori să-ți protejezi copilul, nu-l poți crește pe acesta într-un glob de cristal, pentru că, mai devreme sau mai târziu, el se va confrunta cu provocările vieții. Ceea ce poți face este să-i permiți să-și manifeste stresul și să înțelegi trăirile, emoțiile lui și să nu-i spui că n-are niciun motiv să se simtă astfel. Totuși, atunci când este posibil, îndepărtează factorii de stres din viața copilului.

S-a demonstrat științific, prin măsurarea nivelului de cortizol (hormonul stresului) din saliva bebelușilor, că aceștia au un nivel ridicat al stresului atunci când mama părăsește camera sau imediat după o naștere traumatică, cu travaliu îndelungat sau cu alte complicații. La fel ca și adulții, și bebelușii suferă din cauza stresului, dar în cazul lor eliberarea acestuia se poate face doar prin plâns sau

râs. Copiii care au avut o naștere dificilă pot plânge mai mult în următoarele săptămâni, imediat după naștere, pentru a depăși acest eveniment traumatic.

Eliminarea stresului se poate face prin patru modalități: verbal, cu ajutorul jocurilor simbolice, prin râs și prin plâns. Dintre toate metodele, verbalizarea este metoda folosită cel mai rar de către copii și, desigur, pentru bebelușii această metodă este inaccesibilă. Jocurile sunt folosite deseori pentru retrăirea evenimentelor traumatice, iar despre acestea și puterea lor vindecătoare voi vorbi în penultimul capitol. Râsul îl ajută pe copil să se elibereze de temeri, neliniști și rușine. Este o modalitate facilă de a scoate la suprafață aceste emoții și de a nu le îngropa în interiorul lui, unde, pe termen lung, ar putea provoca răni adânci. Plânsul este însă cea mai des utilizată metodă de eliminare a stresului și cea despre care vreau să vorbesc pe larg în continuare.

Atunci când copilul plânge în mod repetat, iar tu nu-i înțelegi reacțiile, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să te întrebi care sunt factorii de stres din viața lui. Poate fi o schimbare intervenită recent în cadrul familial, la grădiniță, la școală, orice lucru care-i poate cauza neliniște. Scopul întrebării este acela de a conștientiza și de a-l înțelege pe copil, astfel încât să știi care este situația generatoare de stres. Odată identificată această cauză, în momentul în care se declanșează o nouă criză de plâns, în loc să încerci să-l liniștești pe copil sau să-i distragi atenția, îl poți ține în brațe sau privi cu compasiune, vorbindu-i pe un ton calm și spunându-i că înțelegi ceea ce simte.

Dacă copilului nu i se permite să plângă sau să-și exteriorizeze emoțiile, acesta poate dezvolta diverse tipare de control, precum: mâncatul excesiv (alăptatul pentru bebelușii), suptul degetului, hiperactivitatea, găsirea unei ancore precum o păturică sau o jucărie favorită, solicitarea unor surse de divertisment (televizor, calculator). Aceste tipare se manifestă și la adulți, în forma lor matură: mâncatul excesiv, consumul de substanțe, rosul unghiilor, mijloace de divertisment, activitate excesivă. Aceste tipare de control au rolul de a-l „ajuta" pe copil și mai apoi pe adult în reprimarea emoțiilor.

Plânsul este o modalitate de eliberare a tensiunilor interioare, de eliminare a stresului și de descărcare a emoțiilor puternice. Uneori copiii plâng aparent fără motiv, plâng atunci când sunt luați de la grădiniță, deși de-a lungul zilei nu au existat probleme și nici nu au fost agitați, plâng după o zi frumoasă petrecută împreună cu părinții sau bunicii lor, plâng pentru că vor înghețată și apoi pentru că înghețata este albă. Oricare ar fi motivul, ceea ce stă în spatele acestui comportament este nevoia de a se descărca de emoțiile acumulate, fie ele pozitive sau negative. Atunci când copiii plâng după o zi liniștită petrecută la grădiniță sau în compania altor persoane, acest lucru se întâmplă pentru că ei își păstrează lacrimile pentru a fi eliberate în prezența și în siguranța unei persoane de încredere.

Sindromul „fursecului rupt" (broken cookie) nu este străin niciunui părinte. Acesta apare atunci când copilul plânge aparent dintr-un motiv neimportant și, din păcate, puțini părinți înțeleg că cei mici au nevoie de aceste „nonmotive" pentru a se putea elibera. Dacă copilului i se permite să plângă pe săturate, apoi el va fi mult mai liniștit și chiar vesel. Este la fel ca atunci când tu plângi după o zi grea la muncă sau poate fără un motiv anume, iar apoi te simți mult mai bine. Dacă însă nu i se permite acest lucru, atunci el, în scurt timp, va găsi alt factor declanșator și o va lua de la capăt.

Desigur, există și plânsul intenționat, cel pe care copilul îl folosește pentru a-i manipula pe părinții săi și pentru a obține diverse lucruri de la ei. Cum poți distinge între plânsul intenționat și cel de eliberare? În prima situație, copilul își dorește un anumit lucru și se va opri imediat ce va primi lucrul respectiv. Acesta este un comportament învățat prin obișnuință; dacă părintele cedează o dată, atunci el face primul pas pe un drum lung, presărat de crize. Așadar, cea mai bună soluție este aceea de a nu ceda în fața unui plâns intenționat, dar să îl asculți pe copil când își manifestă frustrarea într-o astfel de manieră și să-i fii alături în suferința sa.

Plânsul pentru eliberarea emoțiilor trebuie încurajat, pentru că astfel copilul reușește să depășească anumite situații stresante sau chiar traumatice. Referitor la acest tip de plâns, am o experiență personală care te va ajuta să înțelegi importanța lui.

În urmă cu doi ani, pe când nepoțica mea avea nouă ani, acesteia i-a murit bunicul. Era foarte apropiată de el, petreceau mult timp împreună și, atunci când părinții nu erau acasă, el era cel care o avea în grijă. Este de la sine înțeles că pierderea lui a afectat-o. Cu toate acestea, când mama ei i-a spus vestea, ca a părut foarte detașată de situație, a fost tristă, însă părea că a acceptat cu ușurință pierderea suferită. În acel moment mi-am dat seama de vârtejul emoțiilor pe care ea îl interiorizează și că are nevoie să plângă pentru a depăși perioada de doliu. Am luat-o în brațe și am început să-i vorbesc, să-i explic ce s-a întâmplat, cu o vocea caldă. Am stat așa timp de o oră, în care ea a plâns. Astfel, am evitat apariția unor manifestări nedorite pe viitor, precum apatia, furia, coșmarurile și am ajutat-o să facă primul pas pentru a se elibera de tensiunile interioare.

Plânsul nu trebuie inhibat și nici nu trebuie să-l oprești pe copil atunci când acesta vrea să plângă, ci trebuie să-l asculți în liniște până ce eliberează toată tensiunea interioară. Adeseori, părinții au tendința de a adopta atitudinea propriilor părinți în ceea ce privește plânsul. Dacă lor li se permitea să plângă, atunci îl vor încuraja și pe copil să o facă, dacă însă erau pedepsiți, certați sau recompensați pentru a tăcea, la fel vor proceda și ei. În cazul meu, reacția pe care am avut-o cu nepoata mea a fost una naturală, pentru că și mama îmi permitea să plâng și să-mi eliberez emoțiile, spunându-mi că este „catharsis" - purificare emoțională.

Sunt de părere că niciun copil nu ar trebui lăsat să plângă singur și nici să fie desconsiderat pentru că alege să se descarce astfel. Atunci când discuți cu o prietenă și aceasta începe să plângă, nu o trimiți în camera cealaltă pentru a se liniști. O asculți empatic și o ajuți să treacă peste momentul de criză. De ce copiilor nu li s-ar acorda același privilegiu, de a plânge în compania unei persoane de încredere și de a fi ascultați cu multă compasiune?

Timiditatea

Timiditatea nu a fost privită niciodată cu ochi buni, deși, ca orice altă trăsătură de caracter, și aceasta are avantajele și

dezavantajele ei. De multe ori, atunci când un copil este timid, părinții încearcă să „remedieze" situația și declară război timidității, uitând să asculte și nevoile copilului. Și se transformă într-o luptă continuă între ceea ce este copilul și ceea ce ar dori părinții săi să devină. În tot acest timp, copilul se simte neacceptat atât de către părinții săi, care îl împing constant în afara zonei lui de confort, cât și de către societate, unde nu-și găsește locul, își face greu prieteni și se simte deseori marginalizat.

Timiditatea își are rădăcinile în mai multe cauze: teama de eșec social a copilului, criticarea și umilirea acestuia în public, pedepsirea constantă pentru greșelile sale, supraprotectivitate, copierea modelului părinților și ei, la rândul lor, timizi.

Cum este să fii un copil timid? Tu ai fost un copil timid atunci când erai mică?

Ei bine, eu am fost timidă în copilărie, așa că îți pot spune cum este să duci un război mut cu tine însăți și să lupți constant pentru a ieși din zona de confort. Uneori ești victorioasă și te bucuri pentru că ai reușit să scoți trei cuvinte în fața clasei, alteori eșuezi și, deși te simți nedreptățită într-o situație sau nu vrei să faci un anumit lucru, cuvintele nu ies la suprafață, se-neacă pe drum, undeva în gâtul tău, de unde mai apoi le înghiți cu noduri, fără a le rosti.

Timiditatea este diferită de introversiune, un copil timid nu este neapărat introvertit. El acasă își manifestă emoțiile și sentimentele, vorbește fără probleme cu cei pe care-i cunoaște, se joacă cu aceștia și se lasă luat în brațe. În timp ce introvertitul nu agreează aceste activități nici cu cei apropiați, nu-i face plăcere să vorbească cu părinții săi și își petrece foarte mult timp în universul lui interior, departe de vacarmul de afară.

Timiditatea se naște dintr-o lipsă a încrederii în sine, copilul timid simte că nu va face față unei noi situații sociale, el este mereu temător că ceea ce va face sau va spune nu va fi bine, corect sau acceptat de către ceilalți. Acesta nu are forța interioară pentru a ține piept opiniilor altor persoane și este nesigur pe ceea ce știe el, de aceea copilul timid se va descurca mult mai bine la testele scrise decât la cele orale. Deși inteligent, el poate părea că nu

știe nimic, dacă este nevoit să prezinte în fața întregii clase răspunsul său.

Ce poți face pentru a-l ajuta pe copilul tău, dacă acesta este timid?

În primul rând, să-l accepți așa cum este, să fii conștientă de faptul că fiecare copil este unic și că are o personalitate a sa, un fel de a interacționa cu ceilalți, de a se manifesta și exprima verbal și emoțional. Această acceptare va fi cea care îi va da copilului prima gură de încredere în sine de care are nevoie.

În al doilea rând, să îți îndrepți atenția asupra ta și a tatălui său. Tu te confrunți cu timiditatea? Ai momente în care nu ai încredere în tine, nu spui anumite lucruri din teama de a nu fi judecată de ceilalți sau pentru a nu-i supăra pe aceștia? Preferi să stai mai mult în umbră decât să te afirmi? Atunci știi de unde a copiat copilul un astfel de comportament. Tot ceea ce mai ai de făcut este să înveți să-ți depășești timiditatea și să-l educi prin puterea exemplului. **Nu poți pretinde de la el să treacă prin această transformare, iar tu să stai cuibărită în zona de confort.**

Copiii care sunt timizi se simt, mai mult sau mai puțin, lipsiți de putere, așadar un alt lucru pe care-l poți face este ca, prin joacă, să-i oferi acea putere de care el are nevoie, să-l alimentezi cu forță morală și încredere în sine. La fel cum spuneam și în subcapitolul dedicat agresivității, acesta este momentul de glorie al copilului, în care el are toată puterea din lume și deține controlul asupra situației. Profită de fiecare ocazie pentru a-l lăsa să întruchipeze personajul pozitiv, în timp ce tu ești antagonistul, care pierde de fiecare dată. Chiar și în jocurile simple, ca cele cu mingea sau jocurile de cărți, șah sau orice alte jocuri, dă-i voie să câștige, pentru ca el să-și construiască astfel o imagine de sine puternică. Atenție însă, opune forța potrivită vârstei lui, nu-i da o victorie ușoară, pentru că astfel iei toată bucuria acelei victorii, dar fiți adversari de același nivel, nu-l trata cu superioritate.

Atunci când copilul este mic, poți apela la povești sau jocuri simbolice, cu ajutorul păpușilor interpretând o scenetă din care cel mic să extragă o morală referitoare la situația sa. Un alt truc este acela de a folosi obiecte care să-i ofere copilului o forță nebănuită, precum

o baghetă, o cremă sau un „praf de stele", care să aibă puteri miraculoase, precum spanacul lui Popeye Marinarul. Te poți juca cu micuțul tău spunându-i că, înainte de serbarea de la grădiniță, pentru care are mari emoții, presari praful minune asupra lui, care îi va da puteri extraordinare. La nivel subconștient, acesta chiar va face minuni și-l va sugestiona pe copil în a avea mai multă încredere în el însuși.

Eu mi-am înfrânt timiditatea ducând o luptă continuă cu instinctele mele naturale. Atunci când ne aflăm în fața unei potențiale amenințări, fiecare dintre noi adoptă una dintre strategiile de luptă sau de fugă. În cazul meu, fuga era cea care-și spunea de cele mai multe ori cuvântul, iar acest lucru se întâmpla nu neapărat prin părăsirea fizică a locului, ci prin încercarea de a sta cât mai mult în umbră, de a nu fi remarcată. Când m-am hotărât să-mi depășesc timiditatea, am decis să adopt o strategie de luptă, dar o luptă cu instinctul meu de a fugi. Așa că, de câte ori aveam ocazia, încercam să-mi ies din zona mea de confort și să-mi asum riscuri. Ridicam mâna să răspund la o întrebare în clasă, chiar dacă nu eram sigură în totalitate de răspunsul meu, uneori răspundeam corect, alteori nu. Încercam să îmi fac noi prieteni, chiar dacă nu eram foarte populară, într-un cuvânt, încercam să-mi depășesc temerile zi de zi. Nu a fost un drum ușor și nici unul scurt, dar am reușit în cele din urmă. Ți-am descris „travaliul" meu pentru că vreau să înțelegi mai bine prin ce va trece copilul tău dacă dorește să-și depășească timiditatea.

O altă variantă este aceea de a discuta deschis cu el despre timiditatea sa, mai ales dacă acesta caută răspunsuri la tine și îți vorbește despre provocările lui. Discută cu el și ajută-l să vadă că nimic rău nu se întâmplă dacă face acele lucruri de care se teme, în schimb, va avea numeroase beneficii dacă își înfruntă fricile. Lasă-l să evolueze în ritmul său și nu pune presiuni asupra lui, dar ajută-l să iasă din zona de confort. Îl poți înscrie la o activitatea extrașcolară, unde își poate face noi prieteni, sau poți discuta cu prietenele tale care au copii să te viziteze împreună cu cei mici. Copilul va fi mult mai deschis să formeze prietenii într-un mediu pe care-l cunoaște foarte bine, precum propriul cămin, acela este teritoriul său, drept urmare va fi mult mai sigur pe el. Încurajează-l să găsească noi modalități de

a-și depăși timiditatea și felicită-l atunci când îți povestește micile succese. Nu uita că pentru el sunt mari.

Îi poți propune un joc care să-l ajute să iasă zilnic din zona sa de confort, dar pune-l în practică doar dacă și cel mic este încântat de el, altfel nu va avea efectul dorit. Propune-i ca în fiecare dimineață să primească o provocare din partea ta, pe care trebuie să o îndeplinească până la finele zilei. I-o poți scrie pe o hârtie cu titlul de misiunea zilei, astfel încât copilul să nu uite de ea. Aceasta poate cuprinde orice, de la a vorbi cu un coleg cu care nu vorbește de obicei, până la a-i propune învățătoarei sau profesoarei un nou proiect sau a spune un banc în fața colegilor săi, orice provocare ce-l poate scoate din zona sa de confort. Dacă și tu te confrunți cu timiditatea, jucați-vă împreună și, la sfârșitul zilei, povestiți cum a fost și ce ați făcut fiecare. În timp, cu siguranță, copilul va căpăta încredere în sine și își va depăși timiditatea.

Ritmul în care se petrec lucrurile trebuie să fie unul confortabil pentru copil, dar, în același timp, progresiv. Dacă acesta refuză anumite propuneri din partea ta, nu trebuie să-l obligi să le dea curs, pentru că un disconfort prea mare îl poate adânci și mai mult în timiditate și în caracterul său evitant.

Voi încheia acest capitol cu câteva întrebări. Întrebări ale căror răspunsuri te-ar putea ajuta să conștientizezi o realitate ascunsă a percepțiilor tale, dar care, totodată, te vor face să te gândești la aceste adevăruri profunde.

Atenție, însă, pentru că unele dintre răspunsuri pot săpa răni în suflet!

Nu cerem prea mult de la copii atunci când ne supărăm pentru că greșesc și pentru faptul că nu au sistemele noastre de referință și experiența anilor care a dus la formarea acestora? Câți ani ți-a luat să ajungi aici? Nu crezi că-i prea devreme să ai aceste pretenții de la copilul tău?

Nu cerem prea mult de la copii atunci când ne așteptăm să-și verbalizeze sentimentele și totuși noi suntem atât de stângaci, chiar muți uneori, când încercăm să exprimăm ceea ce simțim? De câte ori ai preferat să nu-i vorbești unei persoane care te-a supărat sau enervat, lăsând comportamentul tău să grăiască pentru tine?

Nu cerem prea mult de la copii dacă ne așteptăm să-și controleze agresivitatea, iar noi îi pedepsim pentru actele lor de violență tot prin violență?

Nu cerem prea mult de la copii dacă ne mâniem pentru că ne resping, dar uităm că, la rândul nostru, i-am respins atunci când am fost prea ocupați sau prea obosiți pentru a le acorda atenție, poate când ei aveau cea mai mare nevoie de aceasta?

Nu cerem prea mult de la copii dacă vrem să fim tratați cu respect, dar noi uităm să-i respectăm? Ne așteptăm ca cei mici să ne spună „mulțumesc" și „te rog frumos", dar noi le spunem aceste cuvinte? Vrem să fim respectați pentru că suntem oameni mari, iar ei sunt oameni mici, însă sunt oare mai puțin oameni decât noi? Și, dacă da, ce-i face să nu merite acest respect, pe care totuși unei persoane necunoscute i-l oferim fără ezitare?

Nu cerem prea mult de la copii atunci când vrem ca ei să-și controleze mânia, iar noi țipăm la ei pentru a-i liniști?

Nu cerem prea mult de la copii dacă noi vrem ca ei să aibă o judecată bună și să discearnă între bine și rău, dar noi luăm toate deciziile pentru ei, fără alte explicații? Vrem să fie obedienți, sau raționali? Marionete, sau oameni cerebrali? Crezi că marionetele au minte și sisteme de valori?

Nu cerem prea mult de la copii atunci când vrem să aibă încredere în noi, dar noi nu ne respectăm promisiunile făcute?

Nu cerem prea mult de la copii atunci când ne supărăm pentru că ne mint și ne ascund adevărul, iar când ni-l spun avem grijă să fie pedepsiți pentru greșelile lor? Noi am mințit vreodată pentru a scăpa de consecințe? Noi am mințit vreodată din teamă și nu din rea-credință?

Nu cerem prea mult de la copii atunci când vrem să fie sinceri cu noi, însă noi nu suntem sinceri cu ei?

Nu cerem prea mult de la copii atunci când vrem ca ei să ne asculte, dar noi nu-i ascultăm pe ei? Le spunem: „Ascultă-mă când vorbesc cu tine!", dar noi îi auzim când ne vorbesc? Îi auzim cu adevărat?

Nu cerem prea mult de la copii când ne așteptăm să aibă încredere în ei înșiși, să fie siguri pe ei, iar noi îi criticăm la fiecare pas? Sincer, tu cât de motivată te simți de criticile pe care le primești de la apropiații tăi? Prinzi aripi când le auzi și devii încrezătoare în forțele tale?

Nu cerem prea mult de la copii atunci când le minimalizăm temerile și-i obligăm să le înfrunte? Tu ai temeri irațională, pe care le trăiești în mod repetat, chiar dacă nu există un pericol în acel moment? Cât de înspăimântătoare ți se par?

Nu cerem prea mult de la copii atunci când le reproșăm că nu sunt așa cum am vrea noi să fie, dar ei ne iubesc și ne acceptă așa cum suntem?

Nu cerem prea mult de la copii?

CAPITOLUL 5

RELAȚIA CU PARTENERUL DE VIAȚĂ

„Iubirea, ca și pomii,
înflorește atât timp cât are rădăcini."

Proverb portughez

Despre relaţia dintre părinţi

Relaţia dintre doi parteneri constituie unul dintre cei mai importanţi factori care contribuie la dezvoltarea mental-emoţională a copilului, fie că ambii sunt părinţi ai copilului sau doar unul dintre ei.

Un climat sănătos îi va fi propice evoluţiei copilului, în timp ce unul agitat, conflictual îi va fi dăunător acestuia şi-l va face să-şi dezvolte diferite mecanisme de autoapărare. În acest capitol vreau să vorbim despre cum interacţionează partenerii şi cum împreună, dar şi separat, vin în sprijinul micuţului lor.

Aşa cum am mai spus, relaţia părinţilor îi creează copilului un model pe care el, fie că îşi doreşte, fie că nu, îl va urma şi-l va copia la maturitate. Relaţia dintre cei doi părinţi este luată ca matriţă pentru viaţa de familie, aşa cum o percepe copilul, astfel că formarea unui cuplu fericit este esenţială nu doar pentru dezvoltarea armonioasă a copilului, ci şi pentru împlinirea lui ulterioară, atunci când, la rândul său, el va avea propria familie.

Un lucru extrem de important, pe care nu mulţi îl ştiu sau îl conştientizează, este acela că, pentru a avea relaţionări împlinite cu oamenii din jurul tău, este important să te comporţi conform rolului pe care ţi-l cere relaţia sau situaţia respectivă. În cazul unei femei, rolurile pe care ea le interpretează sunt următoarele: mamă, soţie sau

parteneră de viață, femeie de carieră, fiică, prietenă, colegă și așa mai departe.

La fel de important este să nu confunzi aceste roluri între ele, deoarece de aici pot apărea disfuncții în relațiile tale. Un tată care lucrează în armată nu poate fi general și acasă, iar o mamă care este profesoară, atunci când vine acasă, trebuie să își asume rolul de mamă și soție și nu pe cel de profesor. Așa cum nici tu nu poți fi mamă pentru soțul tău, el îți este partener de viață și nu copil, tratează-l ca atare.

A interpreta un singur rol în toate scenariile din viața de zi cu zi înseamnă a te adapta doar la una dintre numeroasele situații sociale și a întâmpina dificultăți în celelalte, pentru că joci un cu totul alt personaj decât cel din scenariu.

Totodată, este esențial ca partenerii să diferențieze aceste roluri în fața copilului. Femeia este mama copilului și, în aceeași măsură, soția bărbatului, în timp ce bărbatul este tatăl copilului și, în același timp, soțul femeii.

Atunci când unul dintre părinți îi vorbește copilului despre o situație care-l privește personal, el se va referi la celălalt părinte ca și mama ta sau tatăl tău. Spre exemplu: *„Am discutat cu mama ta și am decis că poți merge în excursie"*. Dacă însă îi vorbește despre un anumit lucru care nu-l implică direct pe copil, îi va spune soțul meu sau soția mea. Această diferențiere îl va ajuta pe copil să separe cele două roluri, iar în situațiile în care între părinți intervin conflicte și copilul, sesizând această fisură, va încerca să facă alianță cu unul dintre ei, instigându-l pe acesta împotriva celuilalt, atunci părintele „aliat" ar trebui să-l atenționeze, spunându-i: *„Nu vorbi astfel despre soțul meu, sau soția mea"*.

Este esențial ca partenerii de viață să facă diferența între relația lor de cuplu și relația lor ca părinți.

Copilul trebuie descurajat în tentativele sale de a crea intrigi între parteneri. Uneori, copiii au astfel de tentative, care, dacă vor fi

hrănite, vor lua amploare. Totodată, este important ca cel mic să nu fie luat ca aliat de către unul dintre părinți împotriva celuilalt, un astfel de comportament nu face altceva decât să creeze relații tensionate și, în timp, să îi distanțeze atât pe parteneri între ei, cât și pe copil de părintele din opoziție. Este calea sigură către distrugerea armoniei căminului.

Atunci când doi parteneri nu se mai înțeleg, ei trebuie să comunice pentru a vedea dacă motivele pentru care nu se înțeleg pot fi negociate sau nu. În momentul în care descoperă că aceste motive nu pot fi negociate, spre exemplu există mari diferențe de valori sau stil de viață, atunci, decât doi părinți nefericiți împreună, care creează un climat distructiv pentru copil, mai bine doi părinți fericiți separat. Dacă ei decid că despărțirea este singura soluție, este important să-i fie explicat celui mic faptul că divorțul soților nu înseamnă și divorțul părinților, ei pot locui separat, însă pot continua să fie părinți împreună pentru copilul lor, asigurându-i un climat fericit, pentru că ei sunt fericiți, la rândul lor. Dacă în continuare aceștia vor avea ca obiectiv creșterea copilului și vor avea relații doar din perspectiva de părinți, atunci impactul divorțului asupra copilului va fi unul mult mai redus și el va putea depăși mai ușor această situație, deloc ușoară pentru un copil.

„O relație bună între parteneri formează un cadru liniștit, armonios în familie și, prin urmare, și copiii se vor dezvolta în sensul acesta. Însă o relație disfuncțională între parteneri va afecta copilul mult mai repede decât ne putem imagina. Acesta va dezvolta comportamente și atitudini care la prima vedere nu ar avea legătură cu relația dintre cei doi parteneri, de exemplu stări de apatie sau, dimpotrivă, stări de agitație, răutăți cu cei din jurul său, comportamente nepotrivite la grădiniță sau școală. Ideea este că, în timp, aceste comportamente se agravează dacă cei doi parteneri nu iau măsuri și nu iau decizia de a schimba ceva între ei doi. Copilul este doar un simptom al cadrului de acasă, al relației dintre cei doi parteneri" - Oana Nicolau.

O atmosferă plină de afecțiune și iubire întotdeauna va hrăni o parte dintre nevoile emoționale ale copilului, dându-i, în același timp,

sentimentul de echilibru și stabilitate. Una dintre principalele nevoi ale copilului este nevoia de securitate, iar aceasta îi poate fi asigurată de un cadru familial fericit, în care ambii părinți sunt pilonii ce contribuie la construirea unui teren sigur, în care copilul poate prinde rădăcini.

„Este important ca cei mici să vadă că părinții se iubesc și se respectă. În momentul în care eu mă îmbrățișez cu soțul meu, copiii, instinctiv, simt nevoia să se bage între noi. Ei simt energia dintre părinți și vor să intre în cuibul acesta de dragoste, pentru că cei mici nu au nevoie doar de mâncare, haine sau să meargă la cele mai bune școli. Dacă copiii sunt subnutriți la capitolul dragoste, pe termen lung impactul este îngrozitor" – Oana Mihăilescu.

În continuare vreau să ne îndreptăm atenția asupra relației de cuplu dintre parteneri, pentru că despre ea voiam să discutăm și pentru că o relație fericită a acestora va duce, inevitabil, la o relație fericită a lor ca părinți și, desigur, va contribui într-un sens benefic la dezvoltarea copilului.

Relația dintre parteneri

Cred că cea mai mare provocare a vieții fiecărei persoane este reprezentată de relațiile cu oamenii; fie că vorbim de partenerul de viață, de părinți, de copii sau de colega de la muncă, acestea pot fi uneori presărate cu momente de tensiune și neplăceri. Oamenii sunt oglinzile noastre, așa că nu putem privi întotdeauna cu bucurie într-o oglindă care ne arată propriile defecte și care ne apasă pe răni vechi.

Dintre toate acestea, relația cu partenerul este cea care te reflectă cel mai bine pe tine ca om, probabil acesta este și motivul pentru care ciocnirile sunt mai frecvente. Întotdeauna atragem în viața noastră parteneri care ne sunt asemănători, chiar dacă la prima vedere nu par astfel. Doar doi oameni care sunt la un nivel de dezvoltare similar pot construi și menține o relație pe termen lung. În cazul în care sunt dezechilibre în acest sens, relația dintre ei se va rupe în scurt timp.

Când un cuplu se formează, pe termen lung se produce un transfer de cunoaștere de la partea feminină către cea masculină și invers. Cei doi parteneri nu trebuie și nici nu este indicat să aibă aceleași abilități dezvoltate, ci să învețe unul de la celălalt, oferind și, în același timp, primind cunoaștere. Dacă soțul este un bun antreprenor, iar soția este pricepută în stabilirea și menținerea relațiilor cu ceilalți, atunci un transfer de cunoaștere îi va ajuta pe ambii în egală măsură. Astfel, cei doi soți pot evolua împreună într-un ritm mult mai rapid decât individual. A fi pe același nivel cu partenerul la toate aspectele vieții înseamnă a stagna.

„Pentru ca o relație de cuplu și de iubire să fie una împlinită este important ca cei doi parteneri să se dezvolte separat, ajutându-se în același timp unul pe celălalt, pentru că doar astfel pot contribui la creșterea relației în sine. Doi oameni ce nu au suficient pentru ei înșiși nu își pot da unul celuilalt ceva din neajunsul lor" - Cristian F. Ștefan.

Un bun exemplu este acela al încrederii în partener; dacă nu ai încredere în tine și te aștepți ca celălalt să-ți ofere acea încredere, în timp ce, la rândul său, el așteaptă ca tu să-i oferi încrederea pe care nu o are în el însuși, este ca și cum ați face comerț cu bunuri inexistente. Vă fraudați unul pe celălalt și încercați să vindeți ceva ce nu aveți, într-un final sfârșind prin a vă simți trădați pentru că persoana din fața voastră v-a mințit. Din doi saci goi nu ai cum să faci unul plin.

Relația dintre cei doi parteneri este și ea, la rândul ei, o entitate separată, care se formează în timp. Într-un cuplu avem șase imagini, șase oglinzi: a fiecărui partener despre el însuși, a fiecărui partener despre celălalt și a fiecăruia despre cuplu. Așa că, dacă tu nu ai încredere în tine și nici în celălalt, iar el simte la fel, amândoi neavând încredere în stabilitatea cuplului, deja vorbim despre o rețetă a dezastrului.

Fiecare partener vine, la rândul său, cu nevoile sale, cu emoțiile și experiențele sale, iar fără o bună comunicare și o înțelegere a acelor nevoi se pot manifesta dezechilibre în plan relațional.

Privită dintr-o perspectivă antropologică, specia umană este construită astfel încât aceasta să poată supraviețui și evolua, ca orice altă specie. Nevoile genetice dintre sexe diferă și de aici pot lua naștere mai multe conflicte, tocmai pentru că nu putem înțelege aceste nevoi diferite. Femeile au nevoia de a crea un mediu propice dezvoltării copiilor și de a păstra un bărbat care să le ofere resursele necesare creșterii acestora, în același timp ele dorind ca bărbatul să le fie fidel, astfel încât toate resursele pe care acesta le generează să fie destinate creșterii propriilor copii. Bărbatul, la rândul său, dorește să aibă cât mai mulți descendenți, pentru a asigura supraviețuirea speciei, și atunci se nasc diferențele de opinii. Urmăm, involuntar, aceste tipare antropologice, astfel că femeile sunt, în general, mai înclinate pentru a construi un cămin, în timp ce bărbații sunt mai puțin atrași de o relație stabilă.

Pe lângă aceste două nevoi principale, există alte două mari nevoi adiacente, și anume libertatea pentru bărbat și iubirea, tandrețea pentru femeie. Cea mai mare nevoie a unui bărbat este aceea de a se simți liber, în timp ce femeia simte nevoia de tandrețe și afecțiune. Acest lucru nu înseamnă că femeile nu au nevoia de libertate și bărbații de afecțiune, doar că libertatea primează pentru un bărbat și afecțiunea pentru o femeie.

Odată înțelese aceste nevoi de către ambii parteneri, se poate schimba și perspectiva asupra relației de cuplu și astfel să existe un început pentru negociere.

Separat de această viziune generală, fiecare om are nevoi proprii, diferite de ale celuilalt, iar nesatisfacerea acestora îl va face, inevitabil, să se simtă nefericit. O relație împlinită trebuie privită ca un parteneriat între cei doi membri, în care fiecare își negociază nevoile. Dacă doar unul dintre ei are împlinite aceste trebuințe, iar celălalt se simte nefericit, atunci relația este în dezechilibru.

Dar, mai înainte de a-i spune celuilalt de ce anume ai tu nevoie pentru a fi fericită, trebuie să știi să determini și să exprimi cerința ta în mod specific. Altfel spus, mai întâi trebuie să știi ce vrei, pentru a putea cere.

A-i spune *„Tu niciodată nu ai timp pentru mine"* nu este același lucru cu *„În ultima lună ți-ai petrecut foarte mult timp la serviciu și ai ajuns acasă după ora nouă seara, în timp ce în weekend erai ocupat cu alte proiecte. Mă simt iritată din această cauză. Îmi doresc să ne petrecem mai mult timp împreună. Mă gândeam să ieșim de două ori pe săptămână în oraș și să luăm micul dejun măcar o dată pe săptămână cu toții"*. Îți amintești principiile comunicării nonviolente? Acestea pot fi aplicate și în această situație cu succes.

Atunci când unul dintre parteneri nu este fericit și nu simte că are nevoile satisfăcute, el trebuie să-i transmită celuilalt acest lucru. Cea mai des întâlnită greșeală în astfel de situații este că, în loc să comunice, partenerul care se simte frustrat va răspunde cu aceeași monedă, retrăgându-și, la rândul său, afecțiunea, cuvintele de încurajare, serviciile. Și astfel relația de cuplu se transformă într-un câmp de luptă, unde, mergând pe principiul *„ochi pentru ochi și dinte pentru dinte"*, vor rămâne amândoi orbi și știrbi în cele din urmă.

Oamenii sunt diferiți, așadar au nevoi diferite, nu-l putem privi pe celălalt prin prisma nevoilor noastre, nu-i putem oferi ce considerăm noi că-i este util fără a-i asculta punctul de vedere. O relație de cuplu este similară cu o relație de afaceri, dar cu valențe diferite. Scopul unei relații de afaceri este ca ambii parteneri să fie prosperi, să aibă un câștig material sau să primească un serviciu. Scopul unei relații de cuplu este ca ambii parteneri să fie fericiți, să aibă un câștig emoțional sau spiritual. O afacere profitabilă și o relație de cuplu fericită, care rezistă pe termen lung, este aceea în care ambii parteneri sunt mulțumiți în egală măsură.

Bineînțeles că într-o relație de cuplu există și sentimente, încărcătură emoțională și o conexiune profundă cu cel de lângă tine, însă, dacă nu privești relația și din perspectiva aceasta, de profitabilitate, câștig-câștig, nu ai cum să găsești o soluție pentru eventualele probleme apărute. În timp, sentimentele se erodează, se transformă, se schimbă, dar latura practică a relației, cea în care cei doi parteneri își satisfac reciproc nevoile, este cea care ține cuplul sudat pe termen lung și care le oferă stabilitate în momentele dificile.

Privește această relaționare de tip câștig-câștig ca un cuib, iar sentimentele ca ouăle din acest cuib. Atunci când cuibul este bine construit, este puternic, durabil, și ouăle se dezvoltă sănătos și eclozează, se transformă în pui, apoi în păsări din ce în ce mai mari, sub atenta îngrijire și protecție a ambilor parteneri. Dacă, în schimb, cuibul are fisuri, este fragil, acesta poate fi luat de furtună, ouăle pot cădea sau se pot sparge.

O relație nu trebuie construită doar pe baze cerebrale, în care să evaluezi în permanență ce ai de câștigat și să contabilizezi tot ceea ce dai și primești, dar nici pe o iubire orbească față de celălalt, care te seacă de conținutul propriu, te amestecă în el atât de mult încât nici nu mai știi cine ești tu.

„În momentul în care ești într-un parteneriat cu cineva - fie el de cuplu, de afaceri, de prietenie - și celălalt te enervează, nu-l înțelegi, ești în conflict cu el, nu-l placi, dacă reușești să reziști suficient de mult în acea relație, beneficiile și câștigurile sunt enorme, pentru că vei descoperi și vei integra noi aspecte ale personalității tale" – Pera Novacovici.

O greșeală des întâlnită în relații, care duce la deteriorarea acestora, este aceea de inversare a rolurilor, inversarea responsabilităților dintre bărbat și femeie. Greșeala este aici de ambele părți: a bărbatului care nu mai dorește să realizeze anumite responsabilități masculine în cuplu și a femeii care acceptă să preia aceste responsabilități.

Femeile sunt obișnuite să ofere într-o relație, uitând să echilibreze balanța. De aceea, de foarte multe ori auzim femei care spun *„ți-am dat totul!"*, cu o notă de reproș, deși a fost alegerea lor. Asumându-și anumite responsabilități masculine, femeia va avea din ce în ce mai puține emoții tipic feminine, precum răbdarea, tandrețea, blândețea, și va dezvolta emoții tipic masculine, precum fermitatea, energia, concentrarea, dorința de acțiune. Bărbatul, care acum a scăpat de responsabilitățile sale, devine mai demotivat, poate chiar depresiv, mai lipsit de voință și, în același timp, începe să caute o altă femeie, căreia îi poate oferi protecție. Este bine cunoscut faptul că bărbații simt nevoia de a proteja.

Ar fi bine ca această rocadă să nu se producă, totuși ea apare frecvent, iar dacă realizezi că și tu ești într-o situație asemănătoare, atunci ceea ce trebuie să faci este să restabilești ordinea naturală a lucrurilor. Dacă îi explici partenerului și decideți împreună să faceți această schimbare, atunci lucrurile vor decurge mai ușor, însă, dacă partenerul va fi reticent, vei întâmpina rezistență din partea lui în preluarea responsabilităților masculine în cuplul vostru. Cheia întotdeauna este comunicarea nevoilor.

Care sunt valorile unei relații fericite?

Când spun valori mă refer la acele elemente care contribuie la o relație de cuplu sănătoasă, cele care fac diferența între fericirea și nefericirea partenerilor. Sunt nouă valori general valabile pentru toate relațiile și, desigur, mai există și acele elemente particulare pentru fiecare cuplu. Le voi spune aleatoriu, pentru că toate sunt la fel de importante.

Respectul reciproc și cel față de propria persoană. Acestea două vor veni mână în mână: nu-l poți respecta pe celălalt dacă nu te respecți pe tine însăți. A-l respecta pe celălalt înseamnă a-l asculta atunci când vorbește, fără a-l întrerupe, a-l trata cu respect în comunicare, a-i spune *„mulțumesc"* și *„te rog frumos"* chiar și după zece ani de căsnicie, a nu-l trata ca și cum ar fi mai puțin om decât tine. Partenerii care stau prost la acest capitol au o joasă stimă de sine. Ei nu-și respectă partenerul pentru că nu se respectă pe sine, iar celălalt acceptă și procedează la fel din aceleași motive.

Încrederea în sine și în celălalt. Și aceasta bineînțeles că reflectă resursele interioare ale fiecăruia. Momentele de gelozie izvorăsc dintr-o slabă încredere în sine a partenerului care este gelos. El, de fapt, nu are încredere că este suficient de bun pentru a-l ține lângă el pe celălalt, se teme de o posibilă competiție și reacționează, agresiv sau pasiv-agresiv. Fie că reacția de moment este verbalizată sau tacită, gelozia se va simți în aer, iar apoi intervin restricțiile: *„Nu te mai uita, nu mai vorbi, nu mai respira lângă altul sau alta care nu*

sunt eu". Și-l privăm pe celălalt sau, mai bine zis, avem iluzia că-l privăm de următoarea valoare importantă într-o relație.

Libertatea. O relație în care unul dintre parteneri îl îngrădește pe celălalt printr-un control riguros pe care-l realizează periodic este, cu siguranță, o relație neprofitabilă pentru ambii. În primul rând, a considera că ai puterea să-l împiedici pe acesta să facă ceea ce dorește este doar o iluzie. Căutând periodic o asigurare că totul este așa cum dorești, este, de fapt, o sursă a neîncrederii tale și, cu cât exerciți un control mai riguros, cu atât mai mult partenerul va fi împins să evadeze sau să te mintă pentru a-și recăpăta libertatea. În al doilea rând, pentru cel care controlează este extrem de obositor, el trebuie să fie în alertă tot timpul, să caute, să vadă, să găsească, lucru care va duce la o frustrare continuă și, în cele din urmă, la epuizare și resentimente. Nu fă din relația de cuplu o temniță, nici pentru tine, nici pentru partenerul tău.

Comunicarea. Orice relație, indiferent că este între doi parteneri de viață sau de afaceri, va întâmpina dificultăți dacă există o comunicare defectuoasă. Reiau ceea ce am spus într-un capitol anterior: a vorbi nu înseamnă a comunica. Doi soți pot vorbi destul de mult, fără însă a-și spune nevoile, nemulțumirile, dorințele, temerile. Lucru care va duce, inevitabil, la distanțarea lor, la erodarea relației și, în cele din urmă, chiar la ruperea acesteia. Este important ca fiecare dintre parteneri să asculte și să comunice cu celălalt, dacă unul dintre ei doar ascultă, iar celălalt doar comunică, din nou vorbim despre o comunicare ineficientă. Este nevoie de doi oameni dispuși să se facă înțeleși și să înțeleagă la rândul lor.

Suportul. Un element despre care nu se discută atât de mult, dar care este esențial. Este foarte important ca doi parteneri să-și ofere suport unul altuia în toate aspectele vieții și deciziile luate. Nimeni nu-și dorește o relație în care să fie permanent sabotat și descurajat de către celălalt. Suportul moral înseamnă a-l sprijini pe celălalt în acțiunile pe care le întreprinde, a-i oferi încredere și a-l încuraja atunci când nu mai vede nicio alternativă.

Egalitatea. Înseamnă a-l privi pe celălalt ca pe o reflecție a ta, a nu te considera mai bun decât el, a nu crede că-i faci o favoare

pentru că-i ești alături, pentru că dacă n-ai fi tu el ar fi un nefericit și n-ar mai putea atrage niciodată o parteneră atât de minunată ca tine. Adevărul este că sunteți egali, niciunul dintre voi nu îi este superior celuilalt. Sentimentul de superioritate se naște din ego și acesta te poate orbi uneori.

Iubirea. Iubirea este foarte importantă în menținerea unei relații pe termen lung, este sentimentul prin care formezi o legătură specială cu partenerul și prin care vă simțiți interconectați. Îți poți iubi partenerul în mai multe feluri - ca pe un iubit, ca pe un prieten, ca pe un camarad, ca pe jumătatea ta. Chiar dacă arareori îl poți iubi necondiționat, iubirea simțită față de partenerul tău este irațională, ea nu are o motivație, ci îl iubești pentru ceea ce este.

Dragostea. Dragostea este diferită de iubire; vorbim de dragoste atunci când îl apreciem pe celălalt pentru calitățile sale, pentru cum se comportă cu noi, pentru cum arată, pentru tot ceea ce face. Îi oferi dragoste atunci când îi pregătești mâncarea preferată, când îl strângi în brațe, când îi faci surprize sau orice alt act făcut cu dragoste. Dacă nu înțelegi diferența dintre dragoste și iubire - să spunem că dragostea este mai mult legată de acțiunile pe care noi le facem pentru partener sau partenerul pentru noi, iar iubirea este legată de emoție, de sentiment în sine.

Pasiunea. Pasiunea presupune intensitate în trăiri, dorință sexuală, atracție, seducție. Toate acestea sunt indispensabile unei relații pentru ca aceasta să nu devină monotonă pe termen lung. Pasiunea reprezintă sarea și piperul dintre doi parteneri, cea care aduce o notă de unicitate cotidianului. Pasiunea ține vie o relație de iubire, fără aceasta relația transformându-se într-una de prietenie, de conviețuire în doi.

Acestea sunt cele mai importante ingredinente pentru o relație armonioasă, însă fiecare cuplu în parte poate avea regulile și elementele care-l definesc și care-i aduc fericirea. Pentru ca ambii parteneri să simtă că au o relație de cuplu împlinită, este important ca ei să-și stabilească propriile reguli, propriul mod de a trăi, de a relaționa și de a vedea viața. Așa cum oamenii sunt diferiți, și cuplurile sunt diferite, acestea trăindu-și iubirea în stilul lor.

„Secretul unei relații fericite este ca cei doi să își amintească și să retrăiască perioada lor de început a relației, atunci când erau doar ei doi, atunci când simțeau că celălalt este întreaga viață și că nimic nu era mai important decât să fie unul cu celălalt" – Marius Simion.

Cum ne putem îmbunătăți relația de cuplu?

Și atunci, care sunt căile pentru a avea o relație împlinită? Acest scop este atât de departe pentru multe cupluri, încât au renunțat de mult la el, trăiesc unul lângă celălalt doar din obișnuință, din inerție și tot ceea ce fac este să ducă un război în doi. În continuare vei regăsi câțiva pași care pot ajuta la îmbunătățirea oricărei relații de cuplu, indiferent că este una de trei ani sau de treizeci de ani.

Dar, înainte de a discuta despre acești pași, îmi doresc să vorbim puțin despre tine și despre imaginea ta de sine. Este important să înțelegi că toate demersurile pe care le vei face pentru îmbunătățirea relației de cuplu vor fi în zadar atât timp cât tu nu lucrezi cu tine. Dacă tu nu ai încredere în tine, nu poți pretinde de la partener să-ți ofere acest lucru, dacă tu nu te iubești, atunci nu te vei simți iubită nici de acesta. Așadar, primul aspect la care trebuie să lucrezi este propria persoană. Din experiența mea îți pot spune că, pe măsură ce vei lucra cu tine, și relațiile din jurul tău vor fi mai armonioase și, într-adevăr, schimbarea vine din interior.

Singurul angajament pe care trebuie să ți-l asumi este acela față de tine însăți, de a-ți dedica timp în fiecare zi pentru creșterea și dezvoltarea ta personală, de a evolua prin cunoaștere, iar bonusul este că vei avea relații armonioase cu persoanele din viața ta și niciodată invers. Așteptarea ca partenerul să te facă fericită este o așteptare nesfârșită, care nu va da roade fără ca tu să te implici direct în acest proces.

Primul lucru pe care trebuie să-l faci în relația cu partenerul este să descoperi acele tipare mental-emoționale pe care le-ai copiat de la părinții tăi și pe care le-ai transpus în relația ta actuală. Dacă deja ai făcut acest lucru la primul capitol, atunci le știi deja, dacă nu, îți

recomand să le analizezi chiar acum, înainte de a trece mai departe. Ai putea descoperi lucruri uimitoare, care-ți vor aduce o nouă lumină asupra situației actuale, mai ales dacă nu te simți fericită în acest moment. Poate inconștient ai preluat un tipar de la părinții tăi care alimentează relația într-un mod nociv. Chiar și lipsa unui partener de viață poate reprezenta un tipar pe care l-ai copiat din familie, dacă părinții tăi au divorțat sau au locuit separat. Găsește acele modele care nu-ți sunt folositoare și redefinește ceea ce înseamnă pentru tine o relație de cuplu. Încurajează-l pe partenerul tău să facă același lucru, pentru a descoperi împreună care sunt convingerile care vă sabotează. Vedeți ce povară genetică purtați cu voi și care sunt umbrele trecutului care vă bântuie.

Conștientizarea și asumarea tiparelor parentale este doar primul pas, următorul fiind acela de a sta singură cu tine și de a descoperi care sunt nevoile tale, ce anume vrei de la partenerul tău, care sunt acele dorințe care te-ar face să te simți fericită. Poate că vrei să mergeți de două ori pe săptămână la cină în oraș sau să vină cu tine la cumpărături, să practicați o nouă activitate împreună sau, o dată pe săptămână, să vedeți un film doar voi doi. Scrie pe o hârtie care sunt acele lucruri de care ai nevoie și care te-ar face fericită, singura condiție este aceea de a-ți lăsa mintea liberă, de a nu-ți crea limitări. Nu te gândi la ce va spune soțul tău atunci când va auzi care îți sunt dorințele. Dacă și el va fi deschis către acest proces, cu siguranță veți găsi o cale de a vi le satisface reciproc. Dar, înainte de toate, ascultă-te foarte atent, ascultă-ți sufletul și vezi ce-ți șoptește, pentru că tu trebuie să fii cea care știe prima ce-și dorește, celălalt poate doar ghici.

Cel de-al treilea pas este, ca și în comunicarea nonviolentă, să-ți exprimi corect și concret acele nevoi. Dacă îi spui partenerului: *„Vreau să-ți petreci mai mult timp cu mine sau să mă iubești mai mult"*, atunci acesta nu va ști cum anume să-ți satisfacă această dorință, pentru că oamenii sunt diferiți și au percepții diferite. Pentru el, mai mult timp poate însemna în loc să discutați o oră în fiecare seară să vorbiți două, în timp ce pentru tine nevoia ar rămâne în continuare nesatisfăcută, pentru că ai nevoie de trei ore pe care să le petreceți împreună. Iubirea și ea poate fi percepută diferit de fiecare

dintre voi; dacă el este mai introvertit și mai rece de fel, iar tu mai afectuoasă, atunci el se va simți sufocat de către tine, în timp ce tu te vei simți neglijată. Spune-i concret ce îți dorești și ce anume trebuie să facă. În același timp, provoacă-l și pe el să realizeze același lucru. Atunci când îți spune, de exemplu, că se simte neglijat, întreabă ce anume dorește în mod concret din partea ta, poate fi afecțiune, sex, intimitate, timp petrecut împreună. Există multe modalități în care să-i oferi atenție.

„Regula principală în comunicarea eficientă este să înveți să asculți. Doar dacă poți asculta vei putea comunica. A-l asculta pe celălalt înseamnă să nu faci presupuneri că știi ce gândește și ce simte, ci să îl întrebi. Din păcate, oamenii fac aproape tot timpul presupunerea că știu ce este în mintea celuilalt. Iar aici se oprește orice comunicare" – Marius Simion.

A-i spune *„Vreau mere"* nu este același lucru cu a-i spune *„Vreau trei kilograme de mere verzi, de la magazinul din colț, pentru că acolo au cele mai bune prețuri pentru produse de calitate"*. Vezi diferența? Dacă tu i-ai fi spus că vrei mere, fără alte indicații, la fel de bine el îți putea aduce două mere, roșii, de la cel mai scump magazin din oraș, iar nevoia ta ar fi în continuare nesatisfăcută.

Pasul patru îl constituie negocierea. Oricât de antreprenorial ar suna acest termen, este un element care nu trebuie să lipsească într-o relație de cuplu, pentru că doar astfel se poate obține un echilibru. După ce trece etapa de îndrăgostire, în care ambii parteneri sunt dispuși să ofere totul celuilalt necondiționat, în care aceștia se simt bine doar pentru că îi fac pe plac iubitului sau iubitei, relația intră într-o etapă de normalitate, în care ei nu sunt mereu dispuși să răspundă la toate nevoile partenerului. Acesta este momentul în care intervine negocierea, în care îi spui *„Uite ce vreau eu și ce-ți pot oferi"*, la rândul său el făcând același lucru. **Puneți pe masă cererile fiecăruia și ofertele voastre și faceți tranzacții echitabile pentru amândoi.**

O altă modalitate prin care se poate îmbunătăți o relație de cuplu este aceea de a elimina ancorele emoționale negative și de a le introduce pe cele pozitive. De fiecare dată când ai o stare emoțională

negativă, ești supărată sau nervoasă, iar în mintea ta apare imaginea partenerului, atunci psihicul asociază automat acea imagine cu starea de spirit pe care o ai la momentul respectiv. Este nevoie doar de câteva repetări ale acestui proces pentru a se forma o ancoră emoțională negativă. Odată conștientizat acest lucru, este important să înlocuiești ancora negativă cu una pozitivă, ceea ce presupune ca, atunci când ai stări emoționale pozitive, de fericire, bucurie, mulțumire, să le asociezi cu imaginea partenerului.

Este o tehnică simplă, dar eficientă, care funcționează pe principiul lămâii. Atunci când te gândești la o lămâie sau o vezi, chiar dacă nu o guști, corpul tău reacționează imediat la imaginea mentală a acesteia și secretă o cantitate mai mare de salivă. La fel se întâmplă și în cazul asocierii emoțiilor negative cu partenerul, imaginea partenerului de viață îți poate reaminti momente în care te-ai simțit tristă, supărată, furioasă, deși în clipa respectivă nu există tensiuni între voi.

Limbajele iubirii au o importanță majoră într-o relație de cuplu, la fel ca și în cazul relației cu copilul tău. Îți reamintesc care sunt acestea - atingerile fizice, cuvintele de încurajare, timpul petrecut împreună, serviciile și darurile. **Într-o relație sănătoasă, îi vorbim partenerului în toate cele cinci limbaje, iar acesta ne răspunde la fel, cu condiția de a pune accent pe principalul limbaj de iubire al fiecăruia.**

În primul rând, este important să conștientizezi care este principalul tău limbaj de iubire și să-i spui partenerului acest lucru sub forma: *„Mă simt iubită atunci când mă mângâi"* (atingeri fizice), sau *„Mă simt iubită atunci când vii să mă iei de la serviciu într-o zi ploioasă"* (servicii), sau *„Mă simt iubită atunci când îmi spui te iubesc"* (cuvinte/mesaje). Este important ca și partenerul să facă aceste introspecții și să realizeze care este limbajul de iubire în care el comunică cel mai bine. Dacă totuși el nu dorește acest lucru, nu trebuie să insiști. Poți afla care este principalul său limbaj de iubire observând care este felul în care oferă iubire. Oamenii se exprimă în limbajul care le este familiar și prin care înțeleg iubirea.

Acestea sunt doar câteva tehnici pe care le poți folosi pentru îmbunătățirea relației de cuplu, unele dintre cele mai rapide și ușor de

pus în practică. Îți recomand să le aplici și să te bucuri de rezultatele lor, aducând relația de cuplu la un alt nivel.

Cum rezolvăm conflictele?

În primul rând, nu trebuie să privim doar latura negativă a conflictelor, ci și latura lor benefică, ele având rolul de a-i ajuta pe parteneri să se dezvolte, să crească și să își solidifice relația. Conflictele sunt profesorul mai dur, mai exigent, de la care însă ai multe de învățat. Conflictele sunt constructive dacă sunt abordate astfel încât să rezolve anumite probleme ale cuplului.

Majoritatea conflictelor provin dintr-o comunicare ineficientă, din faptul că cei doi parteneri nu vorbesc din perspectiva nevoilor și nu-și asumă partea lor de responsabilitate în relația de cuplu, ci preferă să-l acuze pe celălalt de suferința și nefericirea trăită.

Cele mai periculoase conflicte, cele care pot într-adevăr fi dăunătoare unei relații sunt conflictele latente, cele care mocnesc și fierb la foc mic și dintr-odată dau în clocot, pentru că nu au fost gestionate la timp. În astfel de situații, partenerii uită că emoțiile trebuie să fie păstrate la temperatura camerei și să le mai scoată din când în când afară, pentru a se răcori. **Consecința este previzibilă, ei vor avea arsuri de gradul trei pe dinăuntru.**

Desigur, conflictul latent poate fi și doar din partea unuia dintre ei, care acumulează frustrări sau regrete fără a spune nimic, așteptându-se ca într-o zi partenerul să-i ghicească gândurile. Iar pe măsură ce timpul trece emoțiile negative se amplifică. Primul moment în care nu spui ce te nemulțumește, de ce anume ai nevoie, ce îți lipsește este momentul în care începe declinul unei relații.

Orice conflict se rezolvă mai ușor dacă există o bună comunicare. Atunci când te nemulțumește ceva, caută motivul din spatele acelei nemulțumiri, caută nevoia care nu îți este satisfăcută, iar apoi spune-i partenerului, în același timp însoțind mesajul cu lucruri concrete pe care acesta le poate face pentru a-ți satisface această trebuință. Adu-ți aminte de diferența de percepții a oamenilor și exprimă-te astfel încât el să înțeleagă precis ceea ce-i ceri.

Un alt element-cheie este acela de a descifra mesajul din spatele vorbelor noastre, pentru că ceea ce spunem cu ceea ce simțim, inconștient, de cele mai multe ori, nu este același lucru. Atunci când spunem ceva, când dăm sfaturi, când le vorbim celorlalți, aceste mesaje ne sunt, de fapt, adresate nouă.

Îl poți înțelege mai bine pe cel de lângă tine citind mesajul de dincolo de cuvinte, pentru a înțelege ce anume vrea să-ți transmită sau ce vrea să-și transmită. Așadar, atunci când partenerul îți spune, de exemplu, *„Nu pot avea încredere în tine"*, întoarce mesajul către el și vei obține *„Nu pot avea încredere în mine"*, ceea ce, la o analiză mai atentă, se va dovedi adevărat. Această tehnică o poți folosi pentru a înțelege mult mai bine emoțiile din spatele cuvintelor sale.

Odată ce ai înțeles mai bine trăirile celui din fața ta, îți va fi mult mai ușor să comunici cu acesta și vei empatiza cu emoțiile sale.

Conflictele pot constitui o modalitate de a evolua, însă, dacă acestea sunt dese și nu au niciun rezultat concret, iar între parteneri rămân doar reproșurile și amintirea încărcată de emoții negative, atunci, în timp, ele vor duce la uzarea relației.

Atunci când vorbim despre conflicte între doi parteneri care au un copil, este important ca ei să discute aceste aspecte în absența lui. Copiii au o percepție diferită a ceea ce înseamnă o ceartă între părinți, atunci când sunt mici ei pot exacerba evenimentele, pot interpreta că părinții nu se mai înțeleg și se vor despărți. Mi-aduc foarte bine aminte când părinții mei se certau, ce gânduri catastrofale îmi treceau prin minte, nu înțelegeam noțiunea de conflict constructiv într-o relație și aveam cele mai cumplite scenarii. Orice cuplu trebuie să-și rezolve divergențele fără a-i implica pe ceilalți și, cu atât mai puțin, în prezența copiilor.

Relaționarea dintre parteneri creează climatul de dezvoltare pentru copil și-l modelează pe acesta, transmițându-i și tiparul de relație de cuplu pe care el îl va urma la maturitate. Acesta este motivul pentru care este nevoie de o relație solidă, fericită și armonioasă a părinților, pentru ca el să nu devină un adult anxios, violent, timid sau să dezvolte orice alt comportament care îi va fi dăunător la maturitate.

Relația părinți - copii

Deși acest capitol este dedicat relației de cuplu, am considerat că este util să adaug un ultim subcapitol destinat relației părinte - copil sau părinți - copii.

Relația dintre părinți și copii, așa cum o văd eu, este una bazată pe respect reciproc, egalitate și demnitate. Respectul presupune să nu-l consideri pe copil mai puțin om decât tine, inferior, pentru faptul că el nu are cunoștințele și experiența ta de viață. Egalitatea înseamnă să-i acorzi aceleași privilegii pe care i le-ai acorda oricărei alte persoane importante din viața ta, să te supui aceloraşi reguli, atunci când este posibil, dar fără a-l lăsa să preia el controlul și să aibă o atitudine regală. Demnitatea presupune să tratezi cu seriozitate toate provocările sale, emoțiile, temerile, supărările, știind că pentru vârsta lui acestea sunt lucruri cu adevărat importante și nu doar copilării.

Pentru o bună relație părinți-copii este util ca fiecare familie să aibă regulile sale discutate, propuse și acceptate de către toți membrii familiei. De ce este utilă o astfel de abordare? În primul rând, pentru că un copil va fi mult mai dispus să accepte acele reguli pe care el le-a stabilit de comun acord cu părinții săi. În al doilea rând, copilul va fi mult mai cooperant știind că și părinții se supun aceloraşi reguli, în măsura în care acest lucru este posibil. Spre exemplu, dacă un adolescent trebuie să ajungă acasă până la ora douăsprezece noaptea, nu înseamnă că și părinții sunt nevoiți să facă acelaşi lucru, în schimb, dacă un copil trebuie să se spele pe dinți în fiecare seară și dimineață, de ce nu ar face-o împreună cu unul dintre părinți?

Regulile familiei pot fi discutate în cadrul unor „ședințe", în care fiecare membru își susține punctul de vedere, indiferent de vârstă. Îmi amintesc că, atunci când eram mică și mi se impunea să fac un anumit lucru, chiar dacă înainte intenționam să-l fac din propria inițiativă, după ce acesta îmi era impus, refuzam să-l fac, din nevoia de a sfida autoritatea. Mă simțeam frustrată și voiam să le demonstrez părinților mei că am un cuvânt de spus în ceea ce mă privește. Există un teritoriu al pasiv-agresivității și cândva eu eram regina acelui loc.

Pentru a evita astfel de situații, poți recurge la o soluție simplă, aceea de a-l face pe copil să se simtă în parteneriat cu tine. Te va scuti de multe bătăi de cap.

Ca în orice altă relație, și între tine și copil pot și vor exista conflicte, divergențe de opinii și optici diferite. Atunci când tu îi ceri copilului să facă un anumit lucru, trebuie să-i argumentezi de ce anume este motivată cerea ta, pentru ca el să înțeleagă nevoia din spatele cererii și beneficiile pe care le va avea în urma îndeplinirii acelei cereri. Copilul trebuie să se identifice cu mama sa pentru a accepta cererile ei fără resentimente. Atunci când copilul nu se identifică cu părinții, consideră orice dorință ca fiind un lucru impus și îl asociază cu ideea de autoritate, având o atitudine defensivă și reactivă sau pasiv-agresivă.

Atunci când copilul este reactiv, respectiv refuză cererea ta, înseamnă că nu a înțeles că ceea ce-i ceri este spre binele său și va face lucrul respectiv din obligație, acumulând frustrări. La fel de bine, el poate avea o atitudine pasiv-agresivă, în care face ca tine, dar are grijă să nu respecte întru totul ce i-ai spus. De exemplu, se va îmbrăca mai gros, luându-și o altă bluză pe el, dar va păstra aceeași pereche de pantaloni subțiri, sau va strânge toate lucrurile din camera sa, dar va face dezordine în bucătărie. Este un mod de sfidare a regulilor care nu sunt înțelese corect de către copil.

Când cel mic observă că părinții se supun aceloraşi reguli și interdicții, va respecta cu mult mai mare ușurință îndrumările tale. Dacă-i vei spune *„Haide să ne îmbrăcăm mai gros, este tare frig afară"*, sau *„Sâmbătă facem cu toții ordine în casă"*, acesta va percepe altfel mesajul. Respectul reciproc și egalitatea sunt noțiuni foarte importante pentru copil. Să fiți egali, cu aceleași drepturi și obligații, îl va face pe acesta mult mai cooperant și responsabil de propriile acțiuni.

Ședințele de familie pot fi, în acelaşi timp, un bun moment pentru a rezolva acele conflicte latente sau micile nemulțumiri. Important este să discutați cu calm și să porniți de la ideea că orice se poate negocia, iar scopul final este acela de a crea o atmosferă

armonioasă în căminul vostru și să cooperați pentru ca toți să fiți fericiți.

Atunci când propuneți reguli, este esențial să le argumentați, pentru ca ceilalți membri să înțeleagă utilitatea lor. Dacă vorbiți de reguli absolut necesare, pe care copiii nu le acceptă, spre exemplu despre curățenia în casă, oferiți-le oportunitatea să găsească ei o modalitate de a satisface ambele părți. Pot veni cu soluții inedite și, de asemenea, pot propune consecințele care lor li se par echitabile și pe care apoi le vor accepta cu ușurință. Aletha Solter, psiholog și specialist în disciplina non-punitivă, spunea într-un interviu că în familia sa toți membrii au decis că jucăriile vor fi strânse și puse la locul lor până la ora cinei, consecința pentru nerespectarea acestei reguli fiind aceea că cel care nu își adună jucăriile va avea farfuria întoarsă pe masă.

„Este bine ca între părinți și copii să existe o relație deschisă. Copilul are nevoie să afle lucruri de la părinții săi și părinții, la rândul lor, au nevoie să știe anumite lucruri despre copil. De asemenea, consider că este important ca fiecare familie să creeze un set de reguli, reguli stabilite împreună cu copiii, nu doar reguli pe care părinții le fac și copiii trebuie să le respecte, ci reguli stabilite împreună cu ei. Stăm împreună, vorbim, negociem, vedem de ce anume ar avea nevoie familia noastră pentru a exista armonie. De multe ori, părinții sunt surprinși de ce reguli propun copiii, de câtă imaginație au și de cât de intuitivi sunt ei. De exemplu, fiul meu, David, ne-a sugerat că el și-ar dori să luăm masa o dată pe săptămână în oraș, pentru a petrece un timp special împreună, ca și familie, într-un cadru aparte. Cu toții am adoptat această regulă. O altă regulă este legată de strânsul jucăriilor, care s-a născut la sugestia lui Filip, care a propus ca toți trei să strângă jucăriile împreună, indiferent cine s-a jucat cu ele. Și este foarte interesant că, dacă unul nu respectă regula, întotdeauna se găsește unul dintre ceilalți doi care să vină să-i reamintească regula respectivă" - Oana Nicolau.

Totodată, ai grijă ca, fiind adepta unei educații prin parteneriat, să nu cazi în extrema cealaltă și să fii mult prea permisivă. Rămâi la conducere, în sensul în care-l îndrumi pe copil să ia cele mai bune

decizii pentru el. O autonomie prost înțeleasă poate avea consecințe atât asupra părinților, care se vor simți copleșiți de situație, dar mai ales asupra copiilor, care vor dezvolta comportamente ce nu le sunt benefice.

O altă mentalitate pe care am observat-o la toți specialiștii și părinții pe care i-am intervievat și a cărei adeptă sunt și eu este aceea că un copil nu trebuie să apeleze la celălalt părinte atunci când unul dintre ei îi refuză o cerere. Astfel, părinții îi transmit un mesaj comun copilului și nu-i permit acestuia să recurgă la tactici de manipulare. Dacă unul dintre părinți îi oferă copilului ceea ce-și dorește, atunci când celălalt refuză sau ascunde anumite lucruri față de partenerul său de viață, deși satisfacția este una mare pentru copil, pe termen lung acest comportament este cât se poate de dăunător. El învață cum să folosească manipularea și minciuna pentru a obține ceea ce-și dorește, și nu persuasiunea, argumentarea, setarea obiectivelor. Pe lângă acest lucru, imaginea copilului despre relația de cuplu nu va fi una care să aibă valori precum sinceritatea, încrederea, respectul reciproc.

Puteți avea un mesaj comun în creșterea lui și să-i alimentați perspective diferite. A avea un mesaj comun înseamnă a avea o abordare unitară în creșterea sa; atunci când unul dintre voi îi corectează comportamentul și celălalt trebuie să îi susțină mesajul sau, atunci când vă cere permisiunea și nu sunteți de acord, copilul să știe că același răspuns îl va primi și din partea celuilalt părinte.

Copiii sunt foarte inteligenți în a observa eventualele fisuri în sistem, iar dacă unul dintre voi este veriga slabă, acesta va trage de ea până o va rupe. O altă strategie la care ar putea apela pentru a obține ceea ce-și dorește este prin instigarea părinților unul împotriva celuilalt. De exemplu, atunci când este în discuție o plecare în tabără, iar mama este de acord cu aceasta, în timp ce tatăl nu agreează ideea, dacă veți discuta subiectul în fața copilului și, eventual, se va isca și o ceartă, data viitoare când va avea o astfel de rugăminte, va ști exact pe ce butoane trebuie să apese pentru a obține lucrul respectiv. Și acest tip de comportament este unul pe care copilul îl învață de la părinții săi, dacă funcționează o dată, atunci el îl va aplica mereu.

Știu aceste lucruri din propria experiență, pentru că, atunci când eram mică, aveam grijă ca toate cerințele mele să-i fie adresate mamei, știind că ca îmi va spune de cele mai multe ori da. Pe tatăl meu arareori îl rugam ceva, pentru că era genul de om mai autoritar, cu alte cuvinte pe care-l puteam manipula mai greu. Iar atunci când nu se puneau de acord asupra unei situații, aveam grijă să-mi întind mrejele în jurul mamei și s-o conving să-mi ofere ceea ce voiam. M-a ajutat acest lucru pe termen lung? Mai mult nu decât da. Pentru că mi-a dezvoltat un comportament de manipulare în toate relațiile interpersonale, pe care-l foloseam de fiecare data când voiam să obțin ceva. Am lucrat mulți ani pentru a scăpa de această deprindere și nu pot spune că sunt pe deplin vindecată.

Totodată, este important ca părinții să-i transmită încredere copilului, siguranță, stabilitate și consecvență în deciziile și acțiunile lor. Copiii au nevoie de toate aceste aspecte pentru a se dezvolta armonios. Un cadru de siguranță îi va oferi copilului rădăcini cu care să se prindă și aripi cu care să zboare. Încrederea în adultul de lângă el va consolida relația, iar consecvența acțiunilor acestuia îi va întări această încredere.

„Cea mai mare nevoie emoțională a copilului meu este încrederea, faptul că este în grija unor adulți în care poate să aibă încredere. Și această încredere eu încerc să i-o transmit pe toate căile, în primul rând sunt foarte sinceră cu el, respectiv îi spun ceea ce urmează să se întâmple la modul real, fără să-l păcălesc. De exemplu, dacă îi spun «știi, nu poți să mănânci acum înghețată (și-i dau motivele pentru care nu se poate), dar o s-o primești săptămâna viitoare joi», atunci am grijă să-mi țin promisiunea făcută. Și această predictibilitate a promisiunilor mele lui îi creează încredere, își ține și el promisiunile, la rândul lui, și cooperarea se întâmplă mult mai ușor" - Urania Cremene.

Relațiile dintre membrii familiei sunt cele care stau la baza unui mediu sănătos, în care copilul se poate dezvolta armonios. Este responsabilitatea părinților să creeze acest climat pentru copilul lor, fără însă a avea pretenția ca acesta să fie lipsit de conflicte sau neînțelegeri. Familia, în ansamblul ei, este copacul, iar copilul - rodul care crește în el. Dacă copacul crește pe un sol fertil, de unde poate absorbi apă, atunci și rodul său va crește pe măsură.

CAPITOLUL 6

JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA MENTAL-EMOȚIONALĂ A COPIILOR

"Jocul este cel mai elevat tip de cercetare."

Albert Einstein

Despre joc şi joacă

Jocul este o formă de învăţare, de cunoaştere şi de experimentare. Prin joc, cei mici percep lumea din jurul lor, caută răspunsuri şi găsesc soluţii. Joaca nu este doar o formă de recreere, ci un program intensiv de pregătire pentru viaţă, de testare a posibilităţilor şi de construire a tiparelor mental-emoţionale după care copilul se va ghida, inconştient, şi la maturitate.

Dacă privim în natură, observăm cum puii animalelor se antrenează permanent într-o formă de luptă în joacă, ei se pregătesc, de fapt, pentru ca mai târziu să poată vâna sau să se poată apăra. Ceea ce poate nu vedem este însă faptul că astfel ei învaţă să-şi controleze agresivitatea, pentru că la maturitate, atunci când se vor disputa teritorii sau dreptul de reproducere, rareori animalele vor lupta până la moarte. În majoritatea cazurilor, conflictele se rezolvă doar printr-o afişare a puterii până ce unul dintre adversari este intimidat. La fel se întâmplă şi cu copiii, doar că pentru ei joaca are un rol cognitiv, mental şi mai puţin fizic, pentru că noi, oamenii, ca specie, ne bazăm pe inteligenţa noastră pentru a ne asigura supravieţuirea. În ceea ce priveşte agresivitatea, copiii învaţă prin joacă să o stăpânească şi să o exteriorizeze într-un mod care să nu le dăuneze altora. Aşadar, când vedem un copil care se joacă, ştim că acesta este angajat într-un proces de învăţare şi, drept urmare, trebuie să-i acordăm importanţa cuvenită.

Într-adevăr, unele jocuri au scopuri strict recreative, în timp ce altele îl pregătesc pe cel mic pentru dobândirea unor abilități ce-l vor ajuta mai târziu în viață, capacități precum creativitatea, încrederea în sine, exprimarea emoțiilor, luarea deciziilor, gândirea logică, dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor, de stabilire a obiectivelor și așa mai departe. Aceste capacități, dacă sunt dezvoltate de timpuriu, prin jocuri inteligente, îi vor oferi adultului de mai târziu resursele necesare pentru a cuceri cele mai înalte piscuri în drumul său.

Totodată, prin intermediul jocurilor, copiii învață să formeze relații cu ceilalți, să-și exprime emoțiile și să creeze experiențe. Interacțiunea între două ființe umane este autentică, ea nu poate fi înlocuită cu nimic altceva. Aceaste conexiuni au un rol important în formarea neuronilor-oglindă, responsabili cu empatia și compasiunea. Neuronii-oglindă sunt poziționați în lobii frontali și se activează atunci când privim pe altcineva cum face o acțiune sau trăiește o anumită experiență. Acești neuroni au un rol foarte important în copilărie, atunci când copilul învață să imite acțiunile părinților, dar și în formarea sentimentelor de empatie și compasiune.

Atunci când părinții se implică în jocul copilului, pe lângă faptul că ei îl ajută în procesul de învățare, în același timp îi satisfac și nevoia de atenție. Nicio bucurie nu este mai mare pentru copil decât cea de a se juca împreună cu părinții săi, pentru el aceasta fiind cea mai frumoasă jucărie, de care nu se va plictisi niciodată. Și acum îmi amintesc de vremea când eram mică și mă jucam împreună cu mama, cum desenam statuete cu creioane colorate, sau cum se deghiza în baba-oarba într-o haină de blană lungă și mă alerga prin casă, sau atunci când mă plimba cu o copaie din plastic pe holul apartamentului, iar eu pretindeam că am mașină. Sunt amintiri frumoase, pe care le voi păstra toată viața în suflet.

Cel mai mare dar pe care i-l poți face unui copil este să te joci cu el, să împarți puțin din universul său și să privești lumea prin ochii lui.

Astfel descifrează copilul misterele lumii în care trăiește, iar tu îl poți sprijini în acest proces. Prin joacă, îl ajuți să se formeze și să

crească, să simtă emoții și să creeze amintiri, îl cunoști și-l înțelegi pe cel mic, pentru că el este unic în felul său și are un mod aparte de exprimare.

Atunci când mă joc împreună cu copiii de la centru, observ cum personalitatea lor răzbate dincolo de cuvinte și se conturează prin modul în care ei își exteriorizează emoțiile, gândurile și sentimentele în jocurile noastre. Îmi place să observ trăsături de caracter care ies rapid la iveală, astfel îi pot cunoaște mai bine și-i pot ajuta acolo unde au nevoie. Este suficient să ne jucăm o jumătate de oră pentru a vedea cum unul dintre ei nu are încredere în sine sau altul este frustrat și se simte nedreptățit, cum unul nu are curajul de a-și susține argumentele sau altul se simte neacceptat de grup. Prin joc poți observa cu ușurință punctele slabe ale micuțului tău și să-l ajuți să le depășească, fără a-i adresa întrebări directe, la care acesta ți-ar putea da răspunsuri vagi.

Într-una dintre aceste experiențe de la centru am constatat cu bucurie cum cuvintele de încurajare pot face minuni pentru un copil și-i pot întări încrederea în sine. Jucam un joc de mimă, în care am format mai multe echipe, iar cel mai mic dintre participanți avea opt ani. Jocul conținea și cuvinte sau expresii mai elaborate, pe care un copil de opt ani nu le cunoaște. Echipele formate erau de câte patru participanți, iar prima dată acest băiețel a fost în echipă cu alți trei copii mai mari ca vârstă. De fiecare dată când greșea, coechipierii îl întâmpinau cu expresii de dezamăgire și-l criticau pentru că nu a știut să mimeze sau nu a înțeles cuvântul corect. Copilul a eșuat în toate cele patru încercări ale sale. Ulterior am refăcut echipele și de data aceasta m-am gândit să încerc o nouă abordare. Pe tot parcursul jocului i-am spus constant cuvinte de încurajare, i-am spus că s-a descurcat bine atunci când a ghicit un cuvânt sau că a intuit corect. Când a fost rândul lui să mimeze, chiar dacă în prima sa încercare a eșuat, a interpretat foarte bine următoarele trei cuvinte. Pe măsură ce jucam, observam cum îi crește încrederea în sine și cum are moralul din ce în ce mai ridicat. După toate cele patru interpretări din a doua rundă, el era dornic să reîncerce, deși inițial, după primul joc, acesta nu mai dorea să participe activ, ci doar să-și asume un rol de spectator în echipă.

Un alt beneficiu al jocului este acela că-l ajută pe copil să se recupereze după momentele stresante din timpul zilei. Atunci când copilul este supărat pentru ceea ce s-a întâmplat la școală, la grădiniță sau pentru o ceartă cu unul dintre prietenii săi, el se detașează prin joc, astfel reușind să se relaxeze. Este o modalitate facilă de a trece peste micile drame din viața de zi cu zi.

Totodată, prin jocuri, copiii se recuperează din traumele suferite, astfel ei putând depăși incidentul respectiv prin repetarea experienței și transpunerea ei într-o formă inofensivă și ludică. Un copil care a fost implicat într-un accident de mașină va retrăi momentul traumatic jucându-se cu mașinuțe pe care le va ciocni între ele, un copil care a fost victima unei violențe fizice va folosi păpușile pentru interpretarea unor scene ce vor ilustra evenimentele trăite de către acesta. Astfel copiii reușesc să-și recapete controlul asupra propriei vieți, transformând evenimentul traumatic într-un joc în care ei dețin puterea și nu mai sunt în poziția de victimă. Acest proces de vindecare prin joacă este similar cu felul în care adulții povestesc unor prieteni apropiați micile supărări cotidiene sau chiar traumele suferite, pentru a se elibera, în momentul povestirii ei retrăind experiența respectivă, dar, de data aceasta, din perspectiva de regizor al întregii întâmplări.

Jocul poate fi o unealtă extraordinară prin care îl poți ajuta pe copil să se dezvolte atât intelectual, cât și emoțional, pentru că acesta este principalul limbaj în care el se exprimă și înțelege. Atunci când îi transmiți copilului un mesaj în propriul limbaj, va fi mult mai ușor să îl corectezi sau să-l stimulezi în adoptarea unor comportamente benefice. **De cele mai multe ori, jocul este cea mai ușoară cale către sufletul unui copil și către sufletul nostru de copil.**

Prin jocuri reușim nu doar să ne apropiem de cei mici, ci și să trezim la viață arhetipul copilului din noi înșine, să ne dezvoltăm și noi, la rândul nostru, creativitatea și să accesăm lumea imaginară, care ne oferă posibilitatea de a visa. Și fie că avem cinci sau cincizeci de ani, avem nevoie de vise pentru a ne construi viitorul. Cei mai nefericiți oameni sunt cei care nu-și mai permit nici măcar să viseze,

aceștia fiind și cei mai predispuși la depresii și tulburări psihosomatice.

Așadar, îndemnul meu pentru acest capitol este să învățăm să ne jucăm împreună cu cei mici, să-i ajutăm să se dezvolte la rândul lor prin intermediul jocurilor și să-i cunoaștem mai bine, citindu-le comportamentele care ies la suprafață atunci când se joacă.

Jocuri pentru dezvoltarea creativității

Ce este creativitatea și de ce este ea atât de importantă? În primul rând, creativitatea înseamnă găsirea unor soluții atipice pentru rezolvarea diverselor probleme și rapiditate de adaptare la situații noi. Creativitatea înseamnă flexibilitate și cum să fii cu un pas în fața celorlalți.

Trăim într-un mediu care evoluează foarte rapid și care se schimbă de la o zi la alta, să nu mai spun de la un an la altul. Când copilul se îndreptă către o facultate, către o anumită specializare, acesta merge spre domeniul care oferă cele mai multe oportunități de dezoltare la momentul respectiv, dar, până ce el își finalizează studiile, domeniul deja nu mai este de actualitate, iar piața este suprasaturată de forță de muncă ieftină.

Creativitatea este una dintre calitățile care-l ajută să se diferențieze de concurenții săi, să vină cu răspunsuri originale la un interviu, cu soluții noi la locul de muncă și cu idei profitabile de afaceri.

Și atunci de ce o ucidem în școli?

Sistemul de învățământ nu este unul dintre cele mai fericite, teoria este literă de lege în școli, iar copiilor li se antrenează doar capacitatea de memorare și nu creativitatea. Orice răspuns atipic, care nu se găsește în manualele de specialitate, este penalizat. De multe ori, mesajul transmis este: *„Stai jos, ai gândit suficient, data viitoare pune mâna și învață!"*. Cert este că școala te pregătește pentru o cu totul altă experiență decât cea care este într-adevăr în viață.

Dar nu sistemul de învățământ este cel despre care vreau să vorbim aici, ci despre a-i stimula copilului creativitatea acasă și despre a vă dezvolta această latură împreună. Copilul este foarte creativ prin natura sa, iar un astfel de joc nu va fi deloc dificil pentru el, poate pentru tine va constitui o provocare.

Într-un studiu asupra creativității s-a demonstrat că adulții sunt mult mai puțin creativi decât copiii, pentru că ei caută soluții raționale, în timp ce micuții doar fac un exercițiu de imaginație. În studiul respectiv li s-a arătat adulților o imagine care nu reprezenta ceva anume și li s-a cerut să găsească diverse interpretări ale acesteia. Majoritatea adulților au găsit una-două variante, în timp ce copiii au găsit peste cinci. Fă acest exercițiu cu micuțul tău, uitați-vă la nori și încercați să ghiciți ce formă au sau priviți un desen asimetric și dați-i diverse interpretări.

În continuare am să îți propun câteva jocuri atipice și amuzante de stimulare a creativității, care îți pot anima timpul petrecut împreună cu micuțul.

Jocul poveștilor. În loc de tradiționala poveste citită din cărți, apelează, din când în când, la un joc de construire a poveștilor împreună cu micuțul tău. Începi tu prin a spune o frază, după care el continuă cu o idee a sa, apoi tu preiei ștafeta și narezi în continuare și tot așa până terminați istorioara. Acest joc vă va stimula amândurora creativitatea și vă va antrena imaginația.

Jocul rimelor. Poate fi la fel de interesant și creativ ca și în jocul cu povestea. Spune-i copilului tău un vers la care el să-ți răspundă cu un alt vers care să rimeze cu al tău. Apoi inversați rolurile. Sigur va fi un joc foarte amuzant pentru amândoi, care vă va binedispune.

Desenul este, de asemenea, o activitate care dezvoltă latura creativă. Desenați împreună, poate mergeți chiar la un curs de pictat pe față. Copiii adoră astfel de activități ieșite din comun, mai ales atunci când le fac împreună cu părinții. Știu când eram mică și pictam împreună cu mama mea statuete (bibelouri), era o activitate care-mi plăcea tare mult.

Jocul oamenilor este un joc pe care-l puteți practica atunci când așteptați undeva. Propune-i copilului tău să faceți pe Sherlock Holmes și să ghiciți cât mai multe detalii despre o persoană din fața voastră, să-i creați acesteia o poveste. Începe tu, spunându-i, de exemplu: *„Uite, băiatul acela citește o carte de anatomie, sigur este student la medicină și astăzi are examen"*. Observați împreună cât mai multe detalii și nici nu veți simți când va trece timpul. Este un joc pe care eu îl practic cu plăcere și astăzi și care mă ajută să citesc mult mai ușor oamenii cu care interacționez pentru prima dată.

Actoria este la fel de interesantă și creativă. Propune-i copilului ca la masa de duminică să pună în scenă o piesă scurtă pentru tine și tatăl său. Dacă ai mai mulți copiii, aceștia o pot face împreună sau separat, cum doresc. Bineînțeles, dacă acest joc îi încântă și pe ei. Dar copiii sunt dornici de atenție și vor să vă vadă mândri de realizările lor, așa că nu vor scăpa ocazia să vă impresioneze. Mai mult decât atât, îi veți da de lucru pentru o zi-două, timp în care va regiza sceneta. Iar un copil este cuminte atunci când este vesel și are ceva de lucru.

Jocul cuvintelor este un alt tip de joc ce poate fi folosit pentru exprimarea creativității. Este un joc pe care eu îl joc și astăzi și care m-a ajutat să-mi dezvolt foarte mult vocabularul personal, dar și imaginația. Acest joc presupune realizarea unor conexiuni inedite între cuvinte, din care să rezulte un alt cuvânt. Important este să te asiguri că cel mic știe diferența între cuvintele acceptate în dicționar și cele născocite și le va folosi doar în timpul liber, nu și la școală. Așadar, faceți jocuri de cuvinte care vor ajuta la formarea unui limbaj secret, știut doar de voi, și care vă vor stimula imaginația și creativitatea.

Recomandarea mea este să înveți din nou să te joci și să împrumuți din optica micuțului tău, care este atât de creativ și are o imaginație atât de bogată. Aceste concepte le poți aplica și în rezolvarea sarcinilor și problemelor cotidiene sau de la locul de muncă. Pe lângă jocurile prezentate mai sus, orice activitate de confecționare, ateliere de design sau creație, de pictură, sculptură și așa mai departe vor ajuta la dezvoltarea creativității copilului, așadar te încurajez să explorezi cât mai multe direcții cu putință pentru a-i oferi copilului o experiență variată.

Jocuri pentru exprimarea emoțiilor

Exprimarea emoțiilor poate fi dificilă, chiar un subiect tabu pentru mulți dintre noi. Dar de ce se întâmplă acest lucru? Tocmai pentru că în copilărie nu am învățat să ne manifestăm emoțiile, să le exprimăm, să le verbalizăm și majoritatea dintre noi au crescut cu acest handicap la maturitate, cu o incapacitate de a se exprima emoțional sau cu o capacitate de exprimare defectuoasă.

Societatea actuală îi descurajează pe băieți și mai apoi pe bărbați în a-și exprima emoțiile, ei fiind mult mai predispuși la interiorizare și introversie decât femeile. Din cauza acestei mentalități, femeilor le este mai ușor să-și manifeste emoțiile decât le este bărbaților și, cu toate acestea, de mult ori nici ele nu știu să spună exact ce simt. Confuzia se datorează incapacității noastre de a distinge între anumite emoții sau faptul că le negăm existența, pentru că, atunci când eram mici, am învățat că nu este *„frumos"* să le manifestăm. Așa că invidia, ura, frustrarea, enervarea sunt lucruri pe care un copil nu trebuie să le simtă, în timp ce vinovăția, rușinea, teama de părinți și autoritate sunt sentimente încurajate.

Cert este că un copil simte toate aceste emoții, iar reprimarea lor este inutilă. Dimpotrivă, din punctul meu de vedere, el ar trebui să învețe să le exprime, să le conștientizeze, pentru că astfel va putea să le canalizeze energia în direcții bune și, în timp, va învăța să le stăpânească.

Spre exemplu, invidia este catalogată ca fiind un sentiment negativ, dar și ea are beneficiile ei. Apariția acesteia îl poate stimula pe cel care o simte să obțină lucrurile pe care le dorește, astfel el va ști că se află în potențialitatea lui să devină ca acel om pe care-l invidiază, tot ce mai are de făcut este să canalizeze această energie eficient și să o transforme în admirație, astfel încât el să deschidă canalele de învățare și să împrumute din experiența și înțelepciunea persoanei respective. Negarea invidiei și blamarea ei nu vor aduce niciun beneficiu, în timp ce conștientizarea, acceptarea și transformarea ei îl vor ajuta pe cel care o simte să-și atingă obiectivele. Același lucru este valabil pentru toate sentimentele aparent negative.

Deseori m-am aflat în situația în care nu am știut să exprim ceea ce simțeam și sunt sigură că și tu te-ai confruntat cu astfel de experiențe. Avem atât de multe sentimente și nu știm cum să le exprimăm tocmai pentru că nimeni nu ne-a învățat cum să o facem, pentru că nici părinții noștri, la rândul lor, nu știau. Când am citit cartea *„Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată"*, scrisă de Karol K. Truman, am găsit în cadrul ei un capitol în care erau enumerate sentimentele de la A la Z, care nu erau deloc puține. Observându-mă pe mine, am sesizat că aveam o paletă restrânsă de cinci-șase sentimente negative și cinci-șase sentimente pozitive pe care le exprimam emoțional în mod constant. La celelalte nu m-am gândit niciodată, deși, după ce le-am citit, am găsit numeroase situații în care m-am simțit astfel. Doar că până în acel moment nu am știut să le exprim. Identificarea lor m-a ajutat pentru a-mi „aplica un tratament" corect. Degeaba te tratezi de inimă dacă tu ai probleme cu tensiunea arterială, la fel cum degeaba pui pansamente peste furie când tu suferi de neacceptare de sine.

Un alt aspect important în psihologia emoțiilor este acela de a nu atribui emoțiile pe care le simți persoanelor din jurul tău. Ceea ce simți depinde de tine însăți, nu de ceea ce face omul din fața ta. Sigur ți s-a întâmplat ca într-o zi, dacă aștepți la o coadă, să te enervezi după cinci minute, iar altădată să aștepți cu răbdare chiar și jumătate de oră. Situația este aceeași, modul în care tu te raportezi la ea diferă. Ceea ce simt îmi aparține în totalitate, drept urmare am controlul deplin asupra emoțiilor mele.

Pentru a-l ajuta pe copil să se familiarizeze cu limbajul sentimentelor, îl poți încuraja să deseneze, să folosească jocuri simbolice cu păpuși, să cânte, să danseze modul în care se simte. Aceste activități, aceste jocuri le sunt mai accesibile copiilor decât verbalizarea emoțiilor.

Copiii ar trebui să înțeleagă și să-și asume de mici această responsabilitate și să învețe cum pot identifica și exprima propriile sentimente. Așadar, în continuare îți propun câteva jocuri pentru ca cei mici să învețe cum să-și exprime emoțiile și să le identifice cu mai multă ușurință.

Jocul măștilor este unul amuzant și care poate aduce multe beneficii relației dintre părinte și copil. În primul rând, aceste măști pot fi confecționate împreună cu micuțul. Nu trebuie ceva complicat, pot fi făcute din coli sau carton. Realizează câte o mască pentru fiecare stare emoțională – fericire, supărare, enervare, tristețe, recunoștință, mânie și așa mai departe. Nu uita să introduci și măștile pentru mândrie și frustrare. Mândria este un sentiment pe care părinții îl simt deseori atunci când copiii lor au mici succese, iar frustrarea este un sentiment simțit deseori de către copii care se confruntă cu dificultăți în activitățile curente, unde sunt mai mult sau mai puțin neîndemânatici tocmai pentru că acum învață cum să le stăpânească. Apoi jucați-vă cu acele măști, întreabă-l pe copil ce reprezintă fiecare și dacă știe un moment în care s-a simțit așa. Îi poți oferi și tu exemple personale și să-i spui cum ai ales să îți exprimi sănătos emoția respectivă, astfel copilul va avea un model bun. Acest joc deschide ușa către discuțiile despre emoții, ceea ce va duce la evitarea sau aplanarea unor situații de criză.

Jocul baloanelor. Un alt joc amuzant pentru copii este acela al baloanelor, folosit pentru emoțiile negative. Când copilul este nervos, frustrat, invidios, răutăcios sau simte orice altă emoție negativă, umflați un balon, desenați pe el fața care exprimă cel mai bine emoția respectivă și oferiți-l copilului pentru a-l sparge. Acesta va avea un efect imediat, balonul îi va capta atenția micuțului, iar spargerea acestuia va fi un mod de eliberare, răbufnire. Momentul în care copilul țipă și face crize se va transforma într-un moment de amuzament. După ce acesta se liniștește, discutați cu el despre emoțiile pe care le-a simțit.

Cărticica cu emoții este o altă cale de a-l ajuta pe cel mic să se exprime. Poți lua o agendă sau un caiet unde să lipești personaje decupate din cărțile pentru copii, iar în dreptul lor să scrii emoția pe care o exprimă acestea. Atunci când răsfoiți cărticica, încercați să interpretați împreună personajele și cum exprimă acestea sentimentele. La fel ca și la jocul măștilor, întreabă-l pe copil când a simțit și el o astfel de emoție. Recomandarea mea este să folosești personaje diferite pentru fiecare sentiment în parte, astfel încât, atunci când sesizezi cum în copil se trezește la viață o emoție, să faci referire

la cărticică: *„Ia uite, ești morocănos precum bursucul sau furios precum ursul!"*.

Interpretarea personajelor. De la jocul de mai sus poți construi un altul care să-l ajute pe cel mic să învețe cum să-și depășească emoțiile negative. Ia unul dintre personajele din cărticica emoțiilor, să spunem lupul care era furios și le sufla casa celor trei purcelușI, iar apoi pune în scenă propria poveste despre cum lupul se simțea furios, arătându-i celui mic fața lupului din cărticică și imitându-l. Continuă spunându-i că, pentru a se descărca, lupul s-a dus pe o câmpie și a suflat de trei ori, numărând până la zece și scoțând toată furia din interiorul lui, în același timp imitându-l într-un mod amuzant pe lup. Treptat, poți construi o poveste pentru fiecare personaj din cărticică, cum a reușit să-și depășească acesta emoțiile și le-a folosit în mod constructiv, iar copilul va învăța prin intermediul unei povești cum să gestioneze eficient emoțiile negative.

Jurnalul emoțiilor. Pentru copiii puțin mai mari se poate folosi și un jurnal zilnic al emoțiilor, pe care aceștia să-l țină undeva la vedere, pe ușa de la șifonier sau de la birou. Lipește cu litere colorate titlul jurnalului *„Astăzi m-am simțit"* și pregătește câteva cartonașe cu desene care reprezintă diverse emoții. Încurajează-l pe copil să lipească în fiecare zi cartonașele sub titlu, cu bobițe adezive care apoi se dezlipesc foarte ușor. La sfârșitul zilei, dacă dorești ca cel mic să extragă o morală sau dorești să-l faci să conștientizeze ceea ce a simțit și să învețe cum să procedeze pe viitor, discutați împreună timp de câteva minute despre emoțiile pe care le-a simțit copilul în ziua respectivă. O alternativă bună este să luați un panou de lemn, unde să lipiți bilețele adezive.

Folosește aceste jocuri pentru a explora lumea emoțiilor împreună cu cel mic și pentru a-l ajuta să-și formeze un vocabular al sentimentelor. Aceste experiențe se vor dovedi utile mai târziu, atunci când copilul va crește și va recurge la modalități sănătoase de a se manifesta. Ajută-l să se cunoască prin intermediul emoțiilor sale și să fie pregătit la acest capitol atât de important.

Jocuri pentru stăpânirea mâniei

Așa cum am spus și într-un subcapitol precedent, pentru că mânia este un sentiment natural, reprimarea ei este dăunătoare și poate avea consecințe pe termen lung. Despre exprimarea acesteia am discutat deja, iar acum vreau să-ți propun câteva jocuri pentru a-l ajuta pe copil să învețe să o stăpânească, să o observe și să o înțeleagă mai bine.

Jocul bomboanelor M&M. Acesta este un joc ce-i va plăcea cu siguranță copilului, având în vedere că recuzita cuprinde ciocolată. Scopul jocului este acela de a-l ajuta pe copil să identifice situațiile în care se simte furios și cum poate gestiona adecvat astfel de momente. Înainte de toate, asigură-te că cel mic nu-și va depăși doza de dulciuri pentru ziua respectivă, așadar recomand să folosiți o pungă mică de M&M, din care poți scoate câte două-trei bomboane din fiecare culoare. Se poate juca și cu mai mulți participanți. Desenează pe o planșă de carton câte o bomboană din fiecare culoare, iar sub ea scrie ce anume trebuie să facă cel mic pentru a trece runda și a mânca bomboana. Eu am folosit următoarea structură: spune ceva ce te face să te simți furios, spune un lucru care te ajută să te liniștești atunci când ești furios, spune o situație în care ți-ai stăpânit mânia, descrie un moment în care ți-e greu să-ți controlezi mânia, descrie o situație în care nu ai procedat tocmai bine pentru că ai reacționat la mânie, descrie o situație în care ai făcut o alegere bună și ai reușit să-ți controlezi furia. Ordinea culorilor și aranjarea lor rămâne la latitudinea ta. După ce copilul spune, de exemplu, un lucru care-l poate face să se simtă furios, el poate mânca bomboana de culoarea roșie și să treacă la următoarea rundă, apoi va spune un lucru care-l ajută să se liniștească și va mânca bomboana de culoare verde.

Furtuna din pahar. Este un joc ce ajută copilul să conștientizeze cum se formează furia în interiorul lui și cum aceasta crește și se amplifică. Ai nevoie de un pahar, apă, detergent de vase, un colorant roșu de orice fel (pot fi și acuarele) și un instrument pentru amestecat. Pune apa, colorantul și detergentul în pahar și începi să le amesteci ușor. Pe măsură ce îi vorbești copilului despre

ce anume simțim când ne enervăm și cum mânia crește în interiorul nostru, începi să mesteci mai repede, pentru a-i forma o imagine vizuală despre aceasta. Apoi, când furtuna s-a format în pahar, oprește-te pentru a vorbi câteva momente cu cel mic despre situațiile în care el s-a simțit astfel. În final, ia paharul și pune-l sub robinet și lasă să curgă apă peste conținutul din pahar, încheind povestea cu o concluzie, aceea că, dacă va aplica una dintre strategiile de stăpânire a mâniei, aceasta va dispărea, la fel cum se întâmplă și cu apa roșie din pahar, care este treptat înlocuită cu o apă clară. Apoi pune paharul pe masă, apa este limpede și liniștită, iar în pahar nu mai este nicio furtună.

Aruncă furia la coș. Este un joc pe cât de simplu, pe atât de eficient, care poate fi folosit imediat în momentul în care copilul se confruntă cu sentimentul de furie. Identifică lucrul care i-a stârnit mânia copilului și ajută-l să îl deseneze pe o hârtie, chiar dacă o va face într-un mod agresiv; „mâzgălind" sentimentul de furie, acesta își va canaliza întreaga energie pentru a scoate emoția din interiorul său și pentru a o pune pe hârtie. Atenție însă, dacă cel mic nu dorește să facă acest lucru, este indicat să recurgi la alte strategii de liniștire. După ce își termină capodopera, o va mototoli și arunca la coș, odată cu tot sentimentul de furie pe care l-a simțit.

Folosește aceste jocuri pentru a-l învăța pe micuțul tău educația mâniei și pentru a-l ajuta să-și gestioneze această emoție atât de intensă. Stăpânirea furiei nu va fi învățată peste noapte, însă jocurile de mai sus îl vor aduce pe copil din ce în ce mai aproape de acest scop.

Jocuri pentru creșterea încrederii în sine

Ți s-a întâmplat să nu te consideri suficient de bună pentru a face față unei situații? Sau să consideri că nu meriți un anumit lucru?

Ți s-a întâmplat să-ți spui în gând cuvinte nu tocmai frumoase despre tine însăți și să te blamezi pentru că ai greșit sau poate nu te-ai ridicat la nivelul așteptărilor tale?

Ei bine, sursa gândurile respective este strâns conectată cu încrederea în tine însăți, cu stima și cu imaginea de sine. Așa cum am mai spus, aceste trei elemente se formează până la vârsta de șapte ani, iar apoi cu greu mai pot fi modificate.

Având în vedere că în momentul de față majoritatea adulților au o încredere și o stimă de sine scăzută, consider că ar trebui să fie un semnal de alarmă pentru noi toți, să schimbăm ceva în educația copiilor, pentru a nu le crea acest handicap. Încrederea în sine este punctul din care pleacă o viață împlinită și niciodată invers.

Simone Le Roy, profesoară și art-terapeută, cu o experiență de mai mult de douăzeci și patru de ani în activitatea cu copiii, prezintă trei principii ale încrederii în sine și cinci modalități de a-l ajuta pe copil să-și formeze o imagine de sine puternică.

Un copil are două moduri de a se raporta la propria persoană și de a-și forma încrederea în sine. Acestea se pot evidenția răspunzând la următoarele întrebări:

1. Cine sunt? Sunt înalt, sunt frumos, sunt inteligent, sunt generos...
2. Ce pot face sau ce sunt în stare să fac? Pot învăța repede, pot cânta la pian, pot scrie o poezie...

Încrederea în sine nu este ceva înnăscut, ea se construiește, se modelează în timp. Așadar, copilul nu se naște cu o doză de încredere sau o lipsă a acesteia, ci el o formează pe parcursul primilor șapte ani din viață, în funcție de ceea ce spun ceilalți despre el. Copilul nu are o conștiință de sine și este deschis să absoarbă, precum un burete, părerile părinților, bunicilor, profesorilor.

Există o legătură puternică între temeri și încrederea în sine. Temerile sunt generate de faptul că ne simțim amenințați de o anumită situație sau persoană, vizualizăm în mintea noastră un potențial pericol.

Un copil cu o slabă încredere în el însuși are multe temeri, el simte că nu are capacitățile și abilitățile de a face față unei situații, nu se simte suficient de bun pentru a o depăși. Așadar, mecanismul său

de apărare intră în funcțiune și acesta dezvoltă strategii de apărare precum fuga sau evitarea unei probleme.

Conform unui studiu al Universității Stanford, primul loc în topul temerilor îl ocupă teama de a vorbi în public, depășind teama de moarte, de a zbura cu avionul, de înălțime sau alte frici. De aici se extrag două idei, și anume că oamenilor le este mai teamă de ceea ce cred ceilalți decât le este de moarte și că la nivel mondial ne confruntăm cu o problemă a încrederii în sine.

Un copil care are încredere în el însuși va alege să dezvolte strategii de atac, acesta canalizându-și energia constructiv. Și inversul este valabil, respectiv dacă un copil are multe temeri, atunci își poate pierde încrederea în el.

Ce strategii putem folosi pentru a-l ajuta pe copil să-și dezvolte încrederea în sine?

1. Oferă-i cât mai multe aprecieri, laude, cuvinte frumoase, întrucât copilul îi vede pe ceilalți ca oglinzi ale sale. El își formează imaginea de sine în funcție de ce îi spun cei din jurul său. Așadar, cuvintele de încurajare și aprecierile sunt primul pas pentru a crește stima de sine a celui mic, în timp ce critica are doar un rol distructiv. Atenție, însă, ca aprecierile să fie realiste și susținute de fapte meritorii.

2. Copilul caută constant susținere și încurajare din partea părinților și va sesiza imediat dacă existe urme de îndoială în ceea ce-i spun aceștia. Va citi cu ușurință dincolo de cuvintele lor, iar dacă sunt spuse cu jumătate de gură, el se va îndoi de reușita lui. Așadar, este important să crezi cu tărie în forțele celui mic. Dacă, spre exemplu, face sport de performanță, iar la o competiție tu îl încurajezi verbal, dar în ochi ți se citește teama, el va descifra imediat limbajul tău nonverbal și-l va interpreta ca un semn de neîncredere.

3. Oferă-i copilului în fiecare zi oportunitatea de a face ceva ce-l va pune într-o lumină bună. Copilul are nevoie să-și testeze capacitățile și să le exerseze, iar acest lucru se poate face doar prin îndeplinirea micilor activități ce-l vor ajuta să devină din ce în ce mai bun. Acordă-i în fiecare zi aceste ocazii să facă lucruri potrivite pentru vârsta lui, dar care-l vor ajuta în formarea unei bune imagini de sine,

spre exemplu să scrie o poezie, să construiască ceva sau chiar să te ajute în bucătărie.

4. Toți părinții doresc să-și protejeze copiii și este un instinct natural, însă supraprotecția nu-l va ajuta pe copil să-și formeze o imagine de sine puternică și să-și crească încrederea în el însuși. Folosește momentele dificile sau situațiile de care el se teme pentru a-l ajuta pe acesta să lupte și să iasă victorios, iar el va găsi resurse nebănuite și se va autodepăși.

5. Dă-i posibilitatea să facă greșeli, pentru că astfel copilul învață și cunoaște lumea din jurul său. Este necesar să greșească pentru a putea evolua, iar dacă este criticat sau pedepsit, el se va teme să încerce din nou și stagnarea este inevitabilă. Drumul spre învățare este pavat cu greșeli bune.

Încrederea în sine și stima de sine sunt elemente importante în dezvoltarea personalității lui și pe acestea le poate dobândi și modela doar raportându-se la părerile apropiaților despre el însuși. Copilul își formează astfel un sistem de referință pe care, inconștient, îl va aplica mai apoi întreaga viață. Este esențial ca acest sistem de referință să fie unul bun, care să-l ajute la maturitate și nu să-l saboteze.

„Copiii se nasc simțind că sunt frumoși, lucru care, datorită experiențelor cu cei din jur se mai estompează. Vestea bună este că, ori de câte ori îi simțim pe copii demoralizați și neputincioși, ne putem juca cu ei jocuri de putere, în care ei dețin rolul celui frumos, deștept, de supererou, iar noi rolul de incompetent. Aceste jocuri, pe care copiii le inițiază de cele mai multe ori, fiindcă ei au mecanimsul de vindecare foarte pronunțat, îi ajută să se reechilibreze după experințe în urma cărora ei și-au pierdut încrederea în sine. Spre exemplu, dacă mă joc cu copilașul meu «Nu te supăra frate», va râde enorm dacă eu mă fac că pierd și mă tăvălesc pe jos în agonie de supărare că nu am câștigat, zicând cât de nedreaptă este viața asta, că numai el câștigă și eu nu. Un astfel de joc e reparator, ajută la relație și e balsam pentru sufletul lui în acele momente" – Otilia Mantelers.

Ceea ce doresc acum este ca, pe lângă tehnicile enunțate mai sus, să mai adaug câteva jocuri cu același scop, care vor ajuta la creșterea stimei de sine a copilului și la fomarea unei imagini de sine sănătoase.

Jocul „Eu sunt". Este o tehnică folosită în psihologie, care ajută individul să se cunoască mai bine. Ideea de bază este aceea de a scrie sau a spune după fraza *„eu sunt"* tot ceea ce te reprezintă. Propunerea mea este să transformăm această tehnică psihologică într-un joc ce-l va ajuta pe copil să-și creeze o imagine de sine puternică. Rolul tău este să-l ajuți să identifice acele lucruri care au scopul de a clădi, nu de a distruge încrederea în sine a celui mic. Astfel, el poate spune: *„Eu sunt fiul sau fiica părinților mei, sunt un prieten bun pentru Maria, sunt curajos, sunt inteligent, sunt personajul principal în piesa regizată la școală"* și așa mai departe. Pentru ca acest joc să aibă efecte benefice, asigură-te că cel mic spune lucruri pozitive și nu *„Eu sunt neascultător, răutăcios sau prost"*.

Copacul meu. Este un joc creativ și ușor de pus în practică, ai nevoie doar de o planșă sau o coală, unde veți desena împreună un copac cu mai multe ramuri. Din hârtie colorată decupați frunze de diverse culori. Apoi lipiți desenul undeva în camera copilului, unde acesta îl poate vedea și ajunge la el. Încurajează-l să scrie trăsături de caracter pe fiecare frunză și să le lipească pe ramuri. Nu trebuie să umple tot copacul din prima zi, așteaptă un moment oportun, în care micuțul a fost curajos, și atunci îndeamnă-l să lipească frunza pe care scrie curajos. În timp, acesta va avea numeroase ramuri pline de calități, iar încrederea copilului va crește precum copacul.

Biletelul motivațional. Este un joc pe cât de simplu, pe atât de eficient, care are rolul nu doar de a crește încrederea în sine a copilului, ci și de a forma o legătură strânsă cu acesta. Ceea ce ai de făcut este să scrii în fiecare dimineață un citat motivațional sau inspirațional, un îndemn pe care să i-l strecori celui mic în buzunar, astfel încât el să-l găsească în drum spre școală. Adaptează-te în funcție de fiecare situație și de provocările pe care le întâmpină copilul. Dacă într-o zi are emoții pentru că are un test sau o probă pentru a intra în echipa școlii, citatul respectiv ar putea spune: *„Cei*

care reușesc în viață sunt cei care niciodată nu se dau bătuți" sau *„Deja ai câștigat pentru că ai încercat"*. Nimic nu-l motivează mai mult pe copil decât încrederea unui părinte în el și vorbele acestuia de încurajare.

Jurnalul succesului. Pe același principiu ca și „Copacul meu", puteți alcătui un carnețel-jurnal unde copilul să-și înregistreze toate reușitele, toate lucrurile pe care le-a învățat, abilitățile și competențele pe care le-a stăpânit. Acesta ar fi ca un „curriculum vitae" al celui mic, unde el scrie că a învățat să meargă pe bicicletă, să cânte la vioară, să citească cursiv și așa mai departe. Poate lipi și poze sugestive în carnețel și poate scrie două-trei rânduri despre experiența sa. Astfel copilul va vedea cum, pe zi ce trece, învață tot mai multe lucruri și acest joc îl va motiva să devină din ce în ce mai bun, în același timp crescându-i încrederea în el însuși.

Cel mai iubit dintre pământeni. Acest joc nu are nicio legătură cu cartea lui Marin Preda, ci cu imaginea copilului despre el însuși, așa cum o percepe din ceea ce-i spun ceilalți. Pentru amuzamentul său, ia o planșă mare și desenează-i conturul corpului pe ea, apoi desenează-i fața într-un mod cât mai artistic posibil și lipește cartonul undeva la vedere. Folosiți bilețele adezive pentru a lipi pe acesta gânduri, impresii, complimente pe care cel mic le-a primit de la ceilalți. Începi chiar tu să scrii primul bilețel cu o calitate a copilului. Pe măsură ce el adună bilețele de la prieteni, rude, profesori, vecini, acesta își va forma o imagine de sine din ce în ce mai puternică, singura condiție fiind ca bilețele să conțină doar calități și cuvinte frunoase.

Jocul cercetașilor. Cercetașii primesc diverse medalii pentru anumite provocări pe care le depășesc, pentru abilități pe care le dobândesc sau pentru lucrurile deosebite pe care le întreprind. De ce nu ai include și tu în viața curentă astfel de recompense morale pentru eforturile copilului tău? Nu trebuie neapărat să-i oferi o medalie, este suficient o diplomă sau o inscripție cu însemne. Poți apela la propria imaginație pentru a născoci diverse ordine și grade cu care să-l onorezi pe cel mic, spre exemplu ordinul „Meritul Social", cu gradul „Salvatorul de animale", sau „Prietenului care ajută", sau ordinul „Fraților" cu gradul „Fratele protector". Atenție, însă, nu trebuie să-l

premiezi pentru lucrurile obișnuite, dar, cu siguranță, găsești măcar o ocazie pe lună pentru a-i înmâna premiul și a-i recunoaște meritele.

Oricare ar fi jocurile pe care le alegi pentru creșterea încrederii și stimei de sine a copilului tău, este important să-i acorzi timp și acestei laturi în dezvoltarea personalității micuțului. Sigur și peste ani își va aminti cu plăcere cele învățate de la tine și îți va mulțumi. Eu și acum, când am provocări, îmi amintesc expresiile pe care mama mi le spunea atunci când eram mai mică, expresii precum „ești o forță" sau „e greu începutul, apoi lucrurile se aranjează de la sine". Acestea sunt cuvinte care încă îmi răsună în memorie și care mă ajută chiar și acum să depășesc momentele mai dificile.

Jocuri pentru îmbunătățirea capacității de decizie

Calea sigură către insuccesul unui copil este aceea ca un părinte să ia toate deciziile în locul lui. De ce? Pentru că cel mic va deveni un robotel care va opera doar după pogramele introduse de părinți, iar atunci când se va confrunta cu o provocare diferită de cele anterioare, când va avea o decizie importantă de luat de unul singur, va căuta în programele după care a funcționat până atunci și nu va găsi răspunsul. Rezultatul este, inevitabil, acela de a se bloca în inacțiune.

Unul dintre cele mai importante aspecte pe care le avem de stăpânit este capacitatea de a lua decizii, iar aceasta se dezvoltă, ca orice altă abilitate, prin practică și experimentare.

Este important să-l pregătești pe copil astfel încât el să poată lua decizii bune pentru el însuși, amintește-ți că nu-l poți însoți întreaga viață sau să gândești în locul lui și nici nu cred că ți-ai dori acest lucru. Lasă-l să-și asume riscuri sănătoase și să-și rezolve singur problemele, în măsura în care poate face acest lucru.

Totodată, atunci când copiii au capacitatea de a decide, se simt mai puternici, mai încrezători în forțele proprii. Singurul lucru care îți rămâne de făcut este să hotărăști care sunt acele decizii pe care un copil le poate lua, în funcție de vârsta lui.

Îndemnul meu este acela de a nu crește oameni marionetă, ci oameni care gândesc pentru ei înșiși, care își asumă repsonsabilitatea pentru tot ceea ce atrag în viața lor și pentru experiențele pe care le trăiesc, care se bucură de succesele obținute și de obiectivele pe care singuri și le-au setat și le-au atins sau care învață din propriile greșeli și au puterea să încerce până ce vor reuși.

Sunt oamenii care emană forță morală și-i inspiră și pe ceilalți în drumul lor, astfel de oameni ar trebui să creștem, pentru că avem nevoie de mai mulți. Să creștem învingători.

Iar învingătorii iau constant decizii, așadar este important să-i echipăm pe cei mici cu abilitatea de a raționaliza o decizie, de a adopta propriile valori și de a evalua o situație cu acele cunoștințe specifice vârstei și nivelului lor de dezvoltare. Haide să vedem câteva jocuri care-i ajută pe copii să-și dezvolte aceste abilități.

Jocul rolurilor. Este folosit chiar și în corporații pentru a antrena angajații pentru diverse situații cu care aceștia se pot confrunta, astfel ajutându-i să le facă față mult mai bine atunci când acestea apar. Eu propun o adaptare a acestui joc corporatist pentru a-l antrena pe cel mic în interpretarea unui rol și în luarea deciziilor specifice acelui rol. Copilului îi place să se joace de-a doctorul, profesorul, mama, tata și, în esență, să imite activitatea adulților. Joacă-te cu el astfel de jocuri și propune-i o abordare diferită. Să spunem că cel mic este farmacist și în cabinetul său au intrat doi oameni - unul vrea să cumpere aspirină, iar celălalt se simte foarte rău. Căruia îi acordă atenție prima dată? Sau este supererou și, în apropierea locului de joacă pornește un incendiu, dar, pentru moment, nu are puterile sale supraomenești; cum va opri incendiul respectiv? Provoacă-l să intre în pielea personajului și să ia decizii pentru el și profită de moment pentru a-l învăța și lucruri utile, precum apelul la 112 în caz de urgență.

Povești cu morală. Un alt joc ce-l va învăța pe copil să ia decizii este cel în care se folosesc povești pentru a extrage o morală. Spre exemplu, o poveste clasică ce evidențiază modul de luare a deciziilor și eficiența acestora este basmul cu cei trei purceluși, care și-au construit case din materiale diferite. Copilul va sesiza cum o decizie

bună îl poate ajuta și poți extrage morala poveștii pentru a-l face să înțeleagă importanța cântăririi tuturor posibilităților înainte de a lua o decizie. O altă adaptare a jocului este aceea de a-l întreba pe copil ce decizii ar lua el în locul personajelor și de ce ar proceda astfel.

Dezbaterile. Aceste jocuri pot fi folosite pentru copiii mai mari și adolescenți. Poți citi un simplu articol dintr-un ziar și să te angajezi într-o discuție cu copilul asupra acelui subiect. Întreabă-l care este părerea lui și roagă-l să-și argumenteze punctul de vedere, apoi spune-i și tu părerea și susține-ți punctul de vedere. E o modalitate plăcută de a-l ajuta să își formeze un set de valori, principii și cunoștințe. Important în acest joc este să-i respecți punctul de vedere, chiar dacă este diferit de al tău, și să nu-l critici pentru ceea ce crede; în schimb, oferă-i argumente pertinente, care-l vor inspira.

Licitația buclucașă. Acesta poate fi jucat în minimum trei participanți: părintele, care este cel care susține licitația, și cel puțin doi participanți la licitație (copiii), care licitează. Se pot folosi bani de Monopoly pentru a oferi un plus de autenticitate licitației. Pentru acest joc, fiecare participant va primi o sumă egală de bani, iar premiile pot varia, de la dulciuri la jucării sau ieșiri în oraș. Regula jocului este aceea că cel care licitează mai mult primește premiul plătind suma respectivă, iar cel care licitează mai puțin nu primește nimic, dar tot trebuie să plătească suma de bani pe care a oferit-o. Problema deciziei devine evidentă atunci când licitațiile depășesc valoarea premiului, dar copiii continuă să liciteze. Noi ne confruntăm frecvent cu situații similare atunci când, după ce am investit în ceva anume, ezităm să ne retragem, deși este evident că suntem în pierdere. Se numește costul alegerii pierdute.

Copacul decizional. Este un joc ce antrenează copilul în vizualizarea ambelor laturi ale unei decizii – cea pozitivă și cea negativă. Desenează un copac pe o planșă, rugându-l pe cel mic să te ajute în realizarea acestuia. Apoi, în vârful copacului scrie o întrebare care să facă referire la subiectul din care vrei ca el să extragă o morală. Întrebarea trebuie să se adapteze vârstei sale și răspunsul să fie da sau nu. Scrie pe planșă în partea stângă a copacului DA și în partea dreaptă NU. Discută cu cel mic despre ambele fațete ale

problemei și pune-le în balanță. Amintește-i că în orice lucru rău se află un pic de bine și invers. Spre exemplu, pornind de la întrebarea *„Este bine să mergi la școală?"*, unde majoritatea copiilor vor răspunde NU, pe măsură ce jocul evoluează, cel mic va conștientiza că există mai multe avantaje în mersul la școală, precum interacțiunea cu colegii săi, legarea unor prietenii, excursiile cu clasa, taberele, lucrurile noi pe care le învață și materiile care îi plac.

Folosește aceste jocuri pentru a-i antrena capacitatea de a lua decizii și a-l ajuta pe copil să găsească soluții atunci când se confruntă cu situații noi. Pe lângă acestea, poți folosi jocuri strategice și jocuri de grup, mai ales pentru copiii de vârste mai mari.

Jocuri pentru dezvoltarea capacității de rezolvare a problemelor

Capacitatea de rezolvare a problemelor este un factor-cheie în viața fiecărei persoane. Cu toții ne confruntăm cu diverse provocări și probleme cărora trebuie să le găsim soluții eficiente. Flexibilitatea, rapiditatea de adaptare și găsirea soluțiilor creative sunt elementele care ne ajută să rezolvăm aceste probleme. Așadar, este foarte important să dezvolți încă din copilărie aceste abilități.

Atunci când eram mică, tatăl meu încerca să-mi dezvolte această capacitate și mă punea în diverse situații care pentru vârsta mea erau mari provocări. Și astăzi îmi amintesc atunci când aveam în jur de șase ani și m-a trimis pentru prima dată să duc gunoiul; problema a apărut atunci când mi-am dat seama că ghena era mult prea înaltă pentru ca eu să pot ajunge la ea și să răstorn sacul. Țin minte că am pus sacul jos și am privit peste tot în jurul meu pentru a găsi o soluție. Chiar atunci trecea pe stradă o vecină și am rugat-o să mă ajute să arunc gunoiul în ghenă. Aparent o situație simplă, dar pentru un copil de șase ani o provocare destul de mare. Am urcat scările blocului în fugă și foarte mândră de mine. Aceea a fost ziua în care am învățat să caut soluții și să găsesc rezolvări, iar această lecție m-a însoțit de atunci.

Micile provocări sunt constructive pentru copil, iar creșterea lui într-un balon securizat nu-l va ajuta. Chiar dacă acesta greșește, el poate găsi apoi soluții pentru a remedia greșeala respectivă și poate învăța mai multe lucruri decât dacă ar fi fost ajutat de către cineva pentru a se descurca. Desigur că mai simplu și mai confortabil pentru mine ar fi fost să ducă tatăl meu gunoiul, dar, în același timp, nu aș fi avut nimic de învățat din această experiență, care m-a marcat atât de tare, încât o mai țin minte și astăzi.

Jocurile pe care le propun în continuare au rolul de a-l ajuta pe cel mic să privească o situație din toate unghiurile și să găsească soluții pentru rezolvarea acesteia. Jocurile sunt amuzante și, în același timp, stimulează capacitățile mentale ale copilului și îl ajută în dezvoltarea sa.

Balonul cu aer. Acest joc îl ajută pe copil în planificarea unui proiect școlar sau pentru a identifica toate variabilele unei situații. Pe o coală de hârtie se desenează sau se printează schița unui balon cu aer. Balonul reprezintă proiectul. Poate fi vorba despre regizarea unei piese de teatru, despre organizarea unei expoziții cu desene în scop caritabil sau, pur și simplu, despre plantarea unui copac. Proiectul este adaptat în funcție de vârsta copilului. Jos balonul este ținut de o frânghie, iar aceasta reprezintă ceea ce împiedică lansarea proiectului; aici poți discuta cu cel mic despre problemele care pot apărea, găsind soluții pentru acestea. Odată ce ați identificat potențialele probleme, treceți la coșul balonului, care reprezintă suportul, identificați care sunt pilonii pe care se sprijină proiectul, punctele forte ale acestuia. Mai apoi vă îndreptați atenția către arzătorul balonului, care reprezintă acele lucruri ce vor ajuta proiectul „să zboare", oportunitățile. Partea de sus a balonului, anvelopa, reprezintă viziunea și ideile pe care le propune copilul, iar norii de deasupra lui sunt situațiile neprevăzute care pot devia proiectul de la scopul său final. Dacă luăm ca exemplu organizarea unei piese de teatru la școală, atunci frânghia este lipsa finanțelor, a unei săli pentru repetiții sau a actorilor, soluțiile sunt mobilizarea părinților pentru finanțarea piesei, solicitarea unei săli de curs timp de patru-cinci ore pe săptămână pentru organizarea repetițiilor și susținerea unei preselecții în școală pentru a găsi actori cu potențial. Suportul balonului (coșul) reprezintă

textul piesei, recuzita, eventual un profesor de actorie experimentat și așa mai departe. Arzătorul poate fi reprezentat de materialele de promovare, distribuirea de fluturași care să facă spectacolul cunoscut sau alte mijloace de promovare. Viziunea sau ideile constituie acele elemente originale în piesă, idei inovative, să spunem, de exemplu, o reprezentație modernă a unei piese clasice. Iar ceea ce poate afecta evoluția proiectului, norii, sunt acele situații neașteptate precum îmbolnăvirea unuia dintre actori în ultimul moment, iar atunci o soluție ar fi să existe un actor de rezervă pentru fiecare personaj. Acest joc îl va ajuta pe copil pentru planificarea eficientă a proiectelor mai complexe și pentru a găsi soluții originale pentru problemele apărute în desfășurarea lor. Totodată, prin intermediul acestui joc, copilul poate avea o viziune detaliată a proiectului său și astfel să înțeleagă noțiuni complexe, precum planificarea pe termen scurt, mediu și lung.

Brainstorming pentru cei mici. Din nou un joc împrumutat din lumea corporațiilor, însă perfect aplicabil și pentru copii, în același timp fiind și amuzant. Acest joc este indicat să aibă minimum trei sau patru participanți, iar părintele să ia parte doar ca moderator. Copiii se așază în cerc, iar moderatorul le prezintă subiectul de discuție, problema pentru care ei trebuie să găsească soluții; poate fi vorba despre ceva banal sau despre un lucru mai amplu, în funcție și de vârsta acestora. Important este ca problema să fie descrisă detaliat. Regulile jocului sunt următoarele: nicio idee nu este bună sau rea, se încurajează orice fel de idee primită, rolul moderatorului este acela de a îndrepta grupul într-o anumită direcție, el nu poate veni cu idei sau sugestii. Pentru a face lucrurile mai interesante, fiecărui participant îi poate fi atribuit un rol pe care să-l interpreteze. De exemplu, dacă problema propusă spre rezolvare este curățarea parcului de deșeuri, atunci rolurile pot fi: ecologistul, cetățeanul, reprezentantul echipei de salubrizare și sportivul maratonist. Fiecare dintre copii trebuie să-și asume rolul și să vină cu idei din pespectiva personajului interpretat. De exemplu, sportivul poate propune să alerge un maraton pentru a susține această cauză sau ecologistul să apeleze la organizația din care face parte pentru formarea unei echipe care să se ocupe cu adunarea gunoaielor din parc. Pe parcursul jocului, moderatorul poate interveni pentru a semnala alte probleme apărute între timp, astfel încât cei

mici să facă față elementelor surpriză. În exemplul de mai sus poate apărea o situație în care o conductă din zonă s-a spart și a inundat o porțiune din parc, apa purtând gunoaiele și în zonele vecine.

Turnul. Acest joc poate fi folosit în special atunci când copilul este blocat și nu poate vedea soluții pentru problemele sale. Rolul acestui joc este acela de a-l face pe copil să vizualizeze problema închisă undeva într-un turn, în timp ce el este detașat de ea și poate găsi soluții pentru rezolvarea ei. Acest exercițiu îi va oferi putere copilului, pentru că problema, aparent dificilă, este închisă undeva departe, într-un turn. Ceea ce trebuie să faci este să desenezi sau să tipărești imaginea unui castel care în partea de sus are un turn. Poți desena imaginea împreună cu cel mic. După construirea suportului vizual, găsește problema cu care se confruntă copilul și roagă-l să o închidă în turn, fie desenând-o sau scriind-o în locul unde este desenat turnul. După ce problema a fost închisă, propune-i copilului să plece din castel și să meargă undeva departe, îi poți spune chiar o poveste despre călătoria lui, pentru a-l ajuta să vizualizeze cât mai bine distanțarea de situația problematică. Odată ce copilul s-a îndepărtat de problemă, este timpul să găsească soluții pentru rezolvarea acesteia. Lăsă-l să spună orice soluție îi vine în minte, iar apoi triază-le pe cele ce pot fi aplicate în viața reală. Ulterior, poți alege una sau mai multe soluții pe care copilul să le pună în practică. Dacă nu reușește să vadă nicio rezolvare, propune-i să lase problema închisă în turn și să reluați exercițiul a doua zi.

Capacitatea de rezolvare a problemelor este una dintre cele mai importante abilități care-i va servi copilului pentru a face față noilor provocări întâmpinate. Cu aceste jocuri, îl poți ajuta să o dezvolte și să o integreze în viața de zi cu zi.

Jocul punctelor, pentru setarea obiectivelor

Diferența dintre un om de succes și unul care se lasă trăit de viață este modul în care el își setează obiectivele. Toți oamenii prosperi folosesc setarea obiectivelor pentru a-și atinge scopurile și aceasta este primul pas către succes. Noi am auzit de acest concept la

maturitate și cei care l-au pus în practică au văzut, cu siguranță, rezultatele. Cum ar fi fost dacă noi creșteam cu această mentalitate și eram obișnuiți încă de mici să ne setăm obiectivele, să știm unde vrem să ajungem și care sunt pașii de urmat până acolo?

Performanțele școlare și personale ale copilului pot crește vizibil dacă îl înveți să aplice acest sistem în viața de zi cu zi. Mai mult decât atât, el va forma o deprindere pe care o va perpetua de-a lungul întregii vieți. Dar haide să vedem concret ce presupune o setare inteligentă a obiectivelor.

În primul rând, obiectivele sunt de două feluri – de excelență și cu finalitate. Obiectivele de excelență sunt acele obiective pentru care muncim zilnic, pentru a fi cei mai buni în domeniul nostru. Spre exemplu, dacă micuțul tău își dorește să devină un pianist sau un fotbalist de renume mondial, atunci obiectivul pe care și-l setează acesta este un obiectiv de excelență. Obiectivele cu finalitate sunt acele situații în care, după o anumită perioadă în care am întreprins mai multe acțiuni într-o anumită direcție, avem un rezultat măsurabil. Spre exemplu, pentru noi poate fi momentul în care ne cumpărăm mașina pe care am visat-o, pentru copilul tău momentul în care, la sfârșit de an, are cea mai mare medie din clasă sau câștigă primul loc la olimpiada de română.

Învață-ți copilul că este important să acționeze pentru a avea ceea ce-și dorește și că nu este suficient doar să ceară, ci trebuie să și facă un pas în această direcție. Astfel îl vei învăța responsabilitatea și îl vei educa încă de mic în spiritul acțiunii, iar, atunci când va ieși de pe băncile școlii, nu va aștepta ca oportunitățile să-i apară în calc, ci se va îndrepta el în direcția lor.

Jocul punctelor. Îți propun să folosești această tehnică atunci când copilul tău își dorește cu ardoare un anumit lucru. Acela este momentul în care își explorează automotivația. Dacă el vrea, spre exemplu, o excursie, un joc pe calculator mai costisitor, un telefon și așa mai departe, acesta este momentul potrivit pentru a pune în practică jocul punctelor.

Cum funcționează acest joc? Foarte simplu: atunci când micuțul vine la tine și îți spune că își dorește un anumit lucru, spune-i că poate

avea acel lucru strângând puncte pentru acțiunile pe care le face în această direcție. Îți propun să folosești puncte și nu bani, pentru că astfel copilul va învăța valoarea acțiunilor sale și nu valoarea banilor. Și acesta este lucrul pe care ți-l dorești, nu-i așa?

Construiește un sistem de punctare pentru fiecare acțiune pe care copilul o realizează, bineînțeles adaptat și vârstei sale. Spre exemplu, dacă scrie o poezie va primi 10 puncte, dacă ajută un coleg cu tema - 20 de puncte, dacă citește și-ți spune o istorioară interesantă - alte 10 puncte.

Din cele trei exemple de mai sus poți realiza ușor următoarele lucruri: să-i dezvolți creativitatea, să-l înveți că ajutându-i pe ceilalți se ajută, de fapt, pe el însuși și că, aducând valoarea în viața celorlalți, poate obține rezultate. Frumos, practic și jucăuș în același timp. Recomandarea mea este să punctezi doar acele acțiuni care îl dezvoltă personal, nu puncta, de exemplu, că spală vasele sau că ia note mari la școală, astfel riști ca, în momentul în care nu mai este motivat de un scop anume, să nu le mai facă.

Spune-i cât valorează ceea ce-și dorește, de exemplu 500 de puncte este un nou joc PC, și care sunt acțiunile prin care el poate strânge aceste puncte. Totodată, premiază-i și inițiativa. Dacă copilul tău te surprinde cu ceva neașteptat, cum ar fi un cântecel scris pentru tine sau altceva decât ce era în jocul conceput inițial, premiază-i inițiativa cu puncte bonus.

Fii creativă și învățați împreună să vă jucați și să vă dezvoltați. Astfel își va crea un stil de viață sănătos, pe care îl va urma și la maturitate și care îl va conduce către succes, în primul rând prin deprinderea pe care și-a format-o și, în al doilea rând, prin abilitățile pe care le-a dobândit în acest proces - creativitate, spirit de acțiune, angajament 100% pentru obiectivele sale.

Și un ultim pont: pentru o vizualizare foarte bună a obiectivului, creează-i o planșă pe care să o lipești pe frigider, pe șifonier, pe birou sau oriunde copilul tău o poate vedea. În partea de sus lipește o poză care să ilustreze cel mai bine dorința micuțului, iar apoi desenează cu un marker o linie verticală până jos. În partea de sus a liniei notează punctajul total, de exemplu 500 de puncte. De fiecare dată

când acesta strânge puncte, notează pe axă, astfel îl vei motiva, știind că, atunci când ajunge în vârf, va primi premiul așteptat.

Toate aceste jocuri vor contribui la formarea unei personalități de succes, a unui om întreg emoțional, dar și capabil mental să facă față provocărilor vieții. Cu toate acestea, niciun joc nu poate compensa timpul și atenția pe care tu le acorzi copilului tău, de aceea este important să faceți aceste activități împreună, să fii prezentă în dezvoltarea sa zilnică. Să creșteți împreună!

CAPITOLUL 7

DE VORBĂ CU OAMENI FRUMOȘI

Cristina Goangă

Cristina mi-a vorbit despre rolul mamei şi al părintelui, în general, în dezvoltarea copilului, aceasta împărtăşindu-mi câteva gânduri din perspectiva sa personală, ca mamă, mamă mentor şi mamă inspiraţională pentru cei din jurul său, dar şi din perspectiva sa profesională, ca psiholog şi life coach NLP.

1. Care crezi că este cea mai mare nevoie emoţională a copilului tău şi cum îi hrăneşti această nevoie?

„Cea mai mare nevoie emoţională a tuturor fiinţelor umane este nevoia de a li se recunoaşte existenţa. Consider că cel mai cumplit lucru pe care-l poate trăi o persoană este să nu existe, să fie un nimeni, să nu aibă această recunoaştere. Şi atunci simplul fapt că-i spui pe nume este lucrul cel mai important pentru fiecare dintre noi, apoi felul în care-i spui pe nume îi transmite ce sentimente ai tu faţă de el. Iar poate cel mai important lucru este iubirea, iar iubirea nu pentru tine că eşti fiul meu, ci iubirea pentru tine că eşti o fiinţă umană, care doar pentru că exişti meriţi tot respectul. "

2. Consideri că relaţia dintre părinţi afectează dezvoltarea copilului?

„Felul în care relaţionează părinţii întotdeauna va genera climatul în care copilul evoluează şi, aşa cum ştim, într-un climat minunat, trandafirul nu face spini, dar într-un climat chinuit, automat, pentru protecţia sa, copilul va dezvolta mecanisme de apărare. Dacă

doi părinți nu se înțeleg, este foarte important ca ei să comunice, să descopere dacă motivele pentru care nu se înțeleg pot fi negociate sau nu. În momentul în care descoperă că aceste motive pentru care nu se înțeleg nu pot fi negociate, atunci, decât doi părinți nefericiți împreună, care creează un climat distructiv pentru copil, mai bine doi părinți fericiți separat, dar care vor continua să fie părinți împreună pentru copilul lor, asigurându-i un climat de fericire, pentru că ei, la rândul lor, sunt fericiți. Este foarte important să înțelegem că divorțul soților nu trebuie să fie și divorțul părinților. În momentul în care și părinții înțeleg acest lucru și înțeleg că, doar pentru că ei nu reușesc să se concilieze ca soți, nu trebuie să afecteze relația lor parentală și ei continuă să aibă o relație ca părinți, atunci lucrurile merg."

3. Atunci când copiii greșesc, cum ar trebui să ne comportăm?

„Cel mai important lucru este să pornim de la ideea că acel copil greșește în viziunea noastră, dar nu și în viziunea lui. În viziunea lui, el face ceva bun. În spatele oricărui comportament există o intenție pozitivă, iar în momentul în care pornesc de la această idee și nu pornesc de la interpretarea pe care o dau eu comportamentului lui, încep să comunic, pentru a afla care a fost intenția lui și de acolo încep să construiesc, ajutându-l să vadă care au fost consecințele, ce a învățat din ceea ce s-a întâmplat, ce va face diferit data viitoare. Din punctul lui de vedere, nu a făcut ceva greșit, a fost cea mai bună decizie pe care o putea lua în acel moment."

4. Care sunt cele mai importante valori pe care i le transmiți copilului tău?

„Responsabilitatea, că el este responsabil pentru tot ceea ce i se întâmplă. Apoi iubirea, iubirea care vine ca o formă de expresie a libertății, a necondiționării. Și libertatea de a fi tu însuți. Totodată, îi transmit valori legate de comunicare și limbaj, valorile legate de succes, de prosperitate, de reușită, de a face ceea ce-i place. De încredere în sine, de curaj. Toate aceste valori i le transmit copilului meu prin puterea exemplului personal."

5. Care este cea mai importantă valoare pe care ai primit-o de la mama ta?

„Comunicarea și socializarea. Mama era genul de persoană care-și făcea foarte repede prieteni, tocmai datorită faptului că era foarte deschisă spre comunicarea cu ceilalți, genul de persoană care-și punea foarte repede sufletul pe tavă și avea foarte multă încredere în oameni."

6. Ai simțit trăirile copilului tău fără ca acesta să ți le spună?

„Când era mic, fiul meu avea o mare nedumerire, tot timpul mă întreba: *«Cum poți tu să știi din sufragerie ce fac eu în bucătărie?»*. Era atât de intrigat încât mă întreba iar: *«Tu vezi prin pereți?»*. În realitate, este vorba despre acea vigilență care vine din nevoia normală și firească a părintelui de a-și proteja puiul."

7. Care este cel mai frecvent motiv pentru care părinții apelează la psiholog?

„Cel mai adesea părinții vin pentru că au un copil înfiat și nu știu cum să facă față acestei provocări. Și au senzația, care vine din propria lor interpretare, că tot ceea ce i se întâmplă copilului se datorează faptului că el este copil înfiat, că ei nu sunt suficient de bine pregătiți ca părinți. Așteptările și responsabilitatea unui părinte care a înfiat un copil sunt net superioare celor ale unui părinte care nu a înfiat un copil."

Urania Cremene

Urania Cremene este master trainer, parenting coach și facilitator de programe de parenting. Totodată, ea este și mama unui băiețel minunat și le vorbește părinților din experiența sa personală, la seminariile și training-urile pe care le susține în toată țara și la care au participat mii de părinți dornici să învețe și să aplice strategii și soluții eficiente de parenting.

1. Care au fost valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi și pe care vrei să i le transmiți mai departe copilului tău?

„Una dintre principalele valori a fost libertatea, autonomia. Am fost crescută pe principiul *«cum îți așterni, așa dormi»* și dacă tu alegi, îți și asumi consecințele alegerilor tale. Sunt foarte puține lucruri care mi-au fost impuse atât mie, cât și fratelui meu. Părinții ne-au explicat întotdeauna: *«Uite ce se întâmplă dacă alegi să faci*

așa, alegerea este a ta, dar să știi că îți asumi și consecințele». Așadar, ceea ce mi s-a transmis a fost libertatea, dar cu responsabilitate. Părinții mei aveau o abordare destul de matură în acest sens, îmi spuneau: *«Ai o problemă, cum te-ai gândit să o rezolvi? Și, dacă faci așa, ce ar putea să se întâmple, dar dacă faci așa?»*. Încerc să fac același lucru și cu fiul meu și să nu-l salvez de fiecare dată. Eu consider, din ceea ce am învățat de la părinții mei, că frustrarea face parte din procesul de învățare, la fel și durerea, la fel și eșecul. Consider că trebuie să cazi din copac până să îți dai seama cum să te prinzi de o creangă. Acest lucru înseamnă, în primul rând, să ai voie să te urci în copac."

2. Care este cea mai importantă lecție pe care ai învățat-o de la copilul tău?

„Iubirea necondiționată. Pentru că ceea ce am constatat, nu numai de la fiul meu, ci de la toți copiii cu care interacționez, este că ei ne iubesc pe noi așa cum suntem: grași, slabi, perfecți, mai puțin perfecți. Copiii își iubesc părinții și când sunt alcoolici și când sunt pedepsiți fizic de către aceștia. Trec foarte mulți ani până când copiii încep să ne judece. Aceasta este o lecție foarte importantă, pentru că noi încercăm să-i schimbăm pe ei și nu-i acceptăm așa cum sunt, dar ei ne iubesc așa cum suntem."

3. În relaționarea cu copilul tău, care este elementul-cheie pentru a construi acea legătură specială?

„Starea de prezență. Ceea ce-mi propun eu de fiecare dată este să fiu prezentă cu fiul meu; chiar dacă este vorba despre o jumătate de oră, încerc ca, în momentul în care l-am luat de la grădiniță, să fiu a lui, să nu răspund la telefon, să nu stau în fața calculatorului, să nu-mi petrec timpul cu alte activități și, dacă trebuie neapărat să le fac, încerc să-l implic și pe el."

4. Care crezi că este cea mai mare greșeală pe care o fac părinții în creșterea copiilor?

„Eu m-aș întoarce la decizia de a aduce pe lume un copil, pentru că ceea ce văd în jurul meu este că cei mai mulți adulți tratează rolul lor de părinți pasager, adică pasează responsabilitatea aceasta pe umerii grădiniței, școlii, unei bone, bunicilor. Și ce gândesc părinții

acum, în goana aceasta a lor și în lipsa de timp, este că au nevoie să scape de copil și nu se gândesc cum ar putea să-și petreacă mai mult timp cu el. Și un al doilea aspect aici este iubirea necondiționată, pentru că foarte mulți părinți încearcă să schimbe copilul și să facă din el altceva decât este. Copiii nu se nasc «tabula rasa», se nasc cu o personalitate a lor, ei sunt diferiți de noi."

5. Care crezi că sunt cele mai mari temeri ale copiilor și cum le putem gestiona astfel încât ele să nu aibă ecouri la maturitate?

„Cred că cea mai mare teamă a unui copil este pierderea iubirii din partea părintelui. Aud de foarte multe ori părinți care le spun copiilor: *«Dacă nu ești cuminte, te las aici!»*, iar ceea ce eu, ca părinte, îi transmit copilului într-o astfel de situație este că, dacă el nu face ceea ce-mi place mie sau nu se comportă cum îmi place mie, este oricând de părăsit. Și acesta este un mesaj care rămâne subconștient, este o convingere pe care o purtăm în noi toată viața, că noi nu suntem de iubit așa cum suntem. Când spun *«m-am supărat pe tine"»*, acest «tine» devine identitar, or, eu nu m-am supărat pe tine, ci pe ceea ce ai făcut."

6. În situațiile în care copiii au crize, cum ar trebui să procedeze părinții ?

„Util este să diferențiem crizele reale, adică tantrumul, ceea ce înseamnă că el și-a pierdut controlul, și crizele pe care copilul le face pentru a obține ceva. Acesta din urmă este un comportament învățat, pentru că, dacă eu nu-i cumpăr copilului o jucărie și el se trântește pe jos, iar eu apoi îi cumpăr jucăria, el va învăța că, dacă se trântește pe jos, primește jucăria. De unde știu că nu este o criză reală? Pentru că ea se poate opri instantaneu, de îndată ce copilul primește ceea ce-și dorește. Crizele reale sunt firești, deoarece cortexul prefrontal, responsabil cu autoreglarea, nu este dezvoltat la copii, creierul se dezvoltă până la vârsta de douăzeci și unul - douăzeci și doi de ani. Deci ei nu își pot controla reacțiile așa cum o facem noi. În acele momente, nu trebuie să te gândești că argumentele tale logice vor fi auzite, pentru că nu vor fi auzite. Și tot ce ai de făcut este să te așezi lângă copilul tău, îl iei în brațe, dacă se lasă luat în brațe, și-i spui: *„Acum te-ai enervat, înțeleg că te-ai enervat, sunt lângă tine și, după ce îți trece, putem sta de vorbă».*"

Otilia Mantelers

Otilia Mantelers este mama a trei copii frumoși și, în același timp, psiholog și trainer playful parenting. Ea este adepta unei metode ludice în abordarea relației cu copiii și vine în sprijinul părinților, prin blog-ul său și prin cursurile pe care le susține, cu răspunsuri și cu soluții inedite și practice la cele mai frecvente probleme ale lor.

1. Care au fost valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi și pe care vrei să le transmiți mai departe copiilor tăi?

„Valorile pe care le-am primit de la părinții mei sunt cele pe care le-am văzut la ei, în viața lor de zi cu zi. Am văzut bunătatea la ei, așa încât mi-am însușit și eu, dar și fratele meu această valoare, de a dărui celorlalți. Apoi am văzut la tata o energie imensă de a realiza ceva, de a duce ceva la bun sfârșit și această energie și dorință de a crește le-am dobândit de la el. La mama am văzut că, ori de câte ori cazi, o poți lua de la capăt. La tata am văzut că, oricând nu îți mai place viața ta, poți face ceva să o schimbi. Așa încât eu am făcut o reorientare de carieră la treizeci și trei de ani, de la economist către psihologie.

Cred că e un proces natural și nu neapărat conștient, acesta de preluare a valorilor. Eu realizez că le povestesc copiilor o groază de lucruri, însă valorile pe care copiii noștri și le însușesc sunt cele pe care le văd la noi în fiecare zi."

2. Care este cea mai importantă lecție pe care ai învățat-o de la copiii tăi?

„Copiii mei m-au învățat că au nevoie să am încredere în ei. Relația mea cu ei mi-a arătat că ei au nevoie de multe experiențe, și plăcute, și mai puțin plăcute, din care să învețe despre relații și cu ajutorul cărora ei să crească."

3. În relaționarea cu micuții tăi, care este elementul-cheie pentru a construi o legătură specială?

„Eu cred că relația cu fiecare dintre copiii mei este frumoasă datorită conectării profunde pe care intenționez și reușesc, zi de zi, să o am cu ei. Timpul special acordat fiecăruia în parte face minuni în

relație, pentru că este un timp în care copilașul meu face ce vrea el, cu mine lângă el. Eu îl urmez în călătoria lui în acel timp special. Este un timp în care el se simte important, simte atenția mea 100% concentrată asupra lui și se bucură relaxat că în acel moment doar el există pentru mine. Deci, timpul și atenția fac relația specială. Ca și la adulți."

4. Care crezi că este cea mai mare nevoie emoțională a copiilor tăi și cum le hrănești această nevoie?

„Cred că ei au mai multe nevoi emoționale importante. Să se simtă în siguranță consider că este nevoia de bază a ființei umane. O altă nevoie tare importantă, pe care eu mă concentrez mult, este aceea de exprimare a emoțiilor - nu neapărat verbal, ci să le elibereze din sistemul lor emoțional, astfel încât să aibă o viață mentală sănătoasă. Fiindcă eliberarea emoțiilor are loc prin râs și plâns, eu mă joc cu ei și găsesc acel ceva care pe ei îi face să râdă în hohote (uneori nu e foarte ușor, mai ales cu copiii mai mari) și, atunci când ei simt nevoia să plângă, nu îi opresc, ci îi ascult cât pot de mult."

5. Care sunt provocările emoționale pe care le întâmpină primul născut? Dar mijlociul și mezinul?

„Primul născut se confruntă cu teama că ne pierde pe noi, părinții lui. Când se naște al doilea copil, are loc o furtună emoțională pentru primul copil, fiindcă totul se împarte! Atenția, timpul, joaca și, în plus, apare teama de a nu fi la fel de drăgălaș ca fratele cel mic. Pentru mijlociu provocarea este, în multe situații, aceea de a se face văzut și luat în seamă, pentru că cel mare și cel mic dau din coate pentru a se face văzuți și auziți, iar cel mijlociu pare că nu mai are loc. Iar provocarea mezinului este aceea că îi vede pe cei mai mari că reușesc să facă multe lucruri, iar lui nu îi iese totul așa cum își dorește. Și poate rămâne cu sentimentul că este mai prejos decât alții."

6. Cum gestionezi situațiile conflictuale dintre copiii tăi?

„În primul rând, încerc să rămân calmă. Atunci când reușesc să rămân, vorbesc cu fiecare dintre ei și încerc să aflu ce îl doare pe fiecare și ce vrea fiecare, de ce s-a iscat cearta. Încerc să nu emit nicio judecată și să nu blamez pe niciunul dintre ei. Unde se poate, nu iau eu decizia în locul lor. Însă, atunci când nu se poate altfel, din cauză

că ei sunt mult prea încărcați emoțional și nu ajung la o hotărâre, iau eu decizia pentru ei."

7. Ce facem atunci când copilul nu ne ascultă?

„Motivul principal pentru care copiii nu ne ascultă este acela că sunt deconectați. De aceea, când nu cooperează cu noi sau când fac lucruri trăsnite, primul lucru pe care îl fac este să petrec un timp special cu ei de câteva minute. De cele mai multe ori, este de ajuns acest timp petrecut împreună pentru ca ei să se simtă mai bine și să se oprească din comportamentul care nu ne este confortabil. Iar dacă comportamentul devine destructiv, atunci pun o limită și ascult potopul de lacrimi care vine."

8. Știu că ai trei copii și ai o abordare inedită a relației cu aceștia, și anume prin joacă. Spune-mi câteva cuvinte despre această metodă și beneficiile aplicării ei.

„Folosesc jocul în relația cu ei ca o modalitate de a ne conecta. Prin joaca plină de afecțiune se întărește relația cu copiii mei, de fiecare dată când îi fugăresc prin casă sau mă joc jocuri de hârjoană cu ei. Prin jocurile de putere, care sunt acelea în care copilul are rolul puternic, competent, iar eu, adultul, am rolul de persoană lipsită de demnitate și incompetentă, copiii își recapătă puterea, încrederea în ei și stima de sine. Iar prin jocurile terapeutice, fie jocuri de rol, fie jocuri în care folosesc animăluțe de pluș și pun în scenă întâmplări din viața lor care i-au afectat (spre exemplu, mersul la doctor, mutarea de la o școală la alta), prin aceste jocuri terapeutice copiii se cunosc, își văd durerile, le exprimă și le procesează alături de mine, în calitate de ascultător. Astfel, jocul acționează pe multe, multe planuri în viața copilului și apropie enorm părintele de copil."

Andreea Marin

Andreea Marin este, înainte de toate, mamă, o mamă care vorbește despre fiica sa cu multă tandrețe și dragoste. În sfera profesională, Andreea Marin este o femeie de succes, cu o bogată experiență în media. Totodată, ea s-a implicat în numeroase campanii

umanitare, aceasta fiind și ambasadorul UNICEF al Bunăvoinței pentru România. Este președinte fondator al Fundației „Prețuiește Viața" și manager al Proiectului „Școala Mamelor". Mi-a spus, în interviul acordat, că este un om cu valori „de modă veche", lucru care m-a impresionat. Eu consider că este un om frumos, autentic, care promovează bunătatea.

1. Andreea, spune-mi, te rog, care au fost valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi și care te-au ajutat să devii femeia de succes de astăzi?

„Cu siguranță, pun bunul-simț pe primul loc. Apoi am moștenit sensibilitatea și firescul de a da mai departe, corectitudinea, spiritul constructiv al părinților mei. Anumite valori, pe care odinioară părinții noștri puneau atât de mult preț, astăzi nu mai sunt prețuite cum se cuvine. De aici și aceste derapaje ale lumii în care trăim, pe care ne e din ce în ce mai greu să le înțelegem. Dar mai există oameni ca mine, „de modă veche", care se încăpățânează să respecte principiile adânc întipărite din copilărie și asta nu e rău."

2. Care este cea mai importantă lecție pe care ai învățat-o de la fiica ta?

„De la fiica mea învăț mereu că a mă pripi nu e o soluție. Sensibilitatea, tandrețea, nu că mie mi-ar fi lipsit, dar un copil e mult mai pur, mai onest când vine vorba de emoția acelor momente. Și francheța. Dar am învățat și să fiu din nou copil."

3. Care este cea mai importantă valoare pe care ai primit-o de la mama ta și pe care o transmiți mai departe în educația copilului tău?

„Dragostea și respectul de sine, precum și pentru cei din jur."

4. Care consideri că este rolul mamei în dezvoltarea copilului și în succesul lui ulterior?

„Ca mamă, trebuie să-ți asumi toate rolurile posibile, nu poți fi doar o autoritate în viața copilului tău, ci și prietena sa, confidenta și în momentele bune, și în cele grele, partenera de joacă... Și nu e deloc ușor. În plus, oricât ajutor ai avea din partea dascălilor sau a

persoanelor din familie, care încearcă să compenseze lipsa ta atunci când ești la muncă, copilul tău are nevoie de tine, pur și simplu."

5. Cum ți-a schimbat statutul de mămică viziunea asupra vieții?

„Când am rămas însărcinată, am înțeles că e momentul unei schimbări radicale și de aceea mi-am pus cariera pe planul doi după nașterea Violetei. Și am făcut cea mai bună alegere, atât pentru ea, cât și pentru mine. Iar schimbarea s-a dovedit a fi benefică, inclusiv pentru cariera mea de după aceea, pentru că mi-am reevaluat pasiunile și mi-am dat seama că vreau să fac și alte lucruri, așa că am schimbat macazul. Din această întâmplare a vieții mele s-au născut multe idei noi și proiecte viabile, de pildă Școala Mamelor, care a devenit un punct de referință pentru mamele române din peste 100 de țări ale lumii."

6. În relaționarea cu fetița ta, care este elementul-cheie pentru a construi o legătură specială?

„Atenția pe care i-o acord. Nu e de ajuns să fiu prezentă, mă vrea implicată alături de ea."

7. Care crezi că este cea mai mare nevoie emoțională a ei și cum îi hrănești această nevoie?

„Dragostea. Ca și mine, ea trăiește iubind și dorindu-și să fie iubită de către cei mai importanți oameni din viața ei."

8. Din punctul tău de vedere, care consideri că este cea mai mare eroare pe care o fac părinții în creșterea copiilor?

„Impunerea sută la sută a principiilor lor. Desigur că nu poți să lași totul la alegerea copilului, pentru că nu are experiența de a alege corect în orice situație, dar e foarte important sentimentul lor de independență din când în când; asta îi va ajuta să capete încredere în propriile forțe și să se descurce în viață mai târziu. Supravegheați discret, copiii trebuic lăsați să facă și propriile greșeli, numai astfel pot învăța anumite lecții de viață. Trebuie lăsați să și cadă, numai zdrelindu-și genunchii vor ști să se păzească data viitoare. Protecția nu trebuie exercitată excesiv, pentru că trebuie să ne gândim și la momentele în care nu le vom fi alături și nu ne dorim ca ei să se simtă neajutorați, ci să știe să aibă singuri grijă de ei."

9. În demersurile tale de a construi o lume mai bună pentru copii, care este cea mai importantă acțiune pe care ai realizat-o?

„Salvarea unor vieți la limită, nu că n-ar fi important orice gest pe care îl face orice om pentru a oferi o mână de ajutor, doar că situațiile limită sunt cele care ne impresionează mai mult și emoția lor e de neuitat. Dar nu e cazul să ne urcăm pe un piedestal pentru astfel de gesturi. Aceasta ar trebui să fie normalitatea: să ne pese, pur și simplu, și să facem ceea ce ne stă nouă în putere."

10. Povestește-mi, te rog, o întâmplare care te-a impresionat din campaniile pe care tu le-ai desfășurat pentru copii.

„De pildă, într-una dintre călătoriile în țările foarte sărace din Africa, împreună cu UNICEF, am întâlnit cazuri de malnutriție extrem de dureroase și am văzut un copil născut cu o greutate în jur de 500-600 de grame încăpățânându-se să trăiască. Nu pot să uit aceste imagini, dar nici emoția părinților de acolo, care trăiau cu un venit mai mic de 2 euro pe lună, motiv pentru care un vaccin pentru ei era un lux de nepermis. În campania UNICEF de atunci se făceau primele vaccinări pentru copiii din acel colț de lume."

Simona Le Roy

Simona Le Roy are o experiență de peste douăzeci și patru de ani în activitatea cu copiii, este art-terapeut pentru copiii cu probleme de învățare, educatoare, profesoară și creatoarea metodei PAF (Partnership Against Fear – Parteneriat împotriva fricii), care se aplică în prezent în școli din Franța și România. Am discutat cu ea despre temerile copiilor și despre cum îi putem ajuta pe aceștia să le înfrunte și să le depășească într-un mod sănătos.

1. Care sunt cele mai frecvente temeri ale copiilor?

„Depinde de vârsta lor. Cei mai mulți copii cu vârste între șase și douăzeci și patru de luni se tem de persoanele necunoscute. Între trei și șapte ani, cei mai mulți copii se tem de întuneric, de monștri,

de unele animale. Între șapte și doisprezece ani, mulți copii se tem de boli, fenomene meteo, catastrofe naturale."

2. Cum putem gestiona aceste temeri pentru ca ele să nu aibă ecouri și la maturitate?

„Ca părinți și ca educatori, este foarte important să-i ferim pe copii de evenimentele traumatizante, care induc frici extrem de puternice, cărora copilul nu le poate face față. De asemenea, trebuie să-i ajutăm pe copii să rezolve într-un mod pozitiv și sănătos fricile mărunte. Gestionarea fricilor mărunte îi pregătește pe copii pentru viață, îi ajută să-și formeze deprinderi/ strategii sănătoase pentru a soluționa toate problemele, toate obstacolele pe care viața le va pune în calea lor. "

3. Care este impactul asupra copiilor, dacă temerile le sunt ignorate?

„Depinde de copil. În toate momentele dificile, copiii caută și aplică strategii/ metode de apărare. La fel este și în cazul fricilor. Frica este o emoție extrem de puternică și obligă copilul să găsească o soluție, o rezolvare. Unii copii găsesc singuri strategii și metode sănătoase de învingere a fricilor. Dar, în multe cazuri, copiii nu au suficiente modele, suficiente instrumente pentru a găsi cele mai pozitive, mai eficiente și mai sănătoase mecanisme de apărare. Frica este o răscruce în dezvoltarea unui copil. Dacă părinții și educatorii nu sunt atenți, nu-l susțin, nu-l ajută să-și depășească frica într-un mod pozitiv, există riscul ca acel copil să devină timid, inhibat, fără inițiativă. Mai mult, există riscul ca acel copil să utilizeze metode de apărare care, în loc să-i stimuleze creativitatea și potențialul, să le blocheze!"

4. Îmi poți descrie în câteva cuvinte ce implică metoda PAF și cum funcționează?

„Metoda PAF este o metodă special concepută pentru părinți. Este o metodă ludică în patru pași. Părinții învață cum să transforme energia fricii într-un motor pentru dezvoltarea inteligenței copilului și pentru creșterea încrederii în sine. Piatra de temelie a acestei metode este parteneriatul dintre părinte și copil. Un parteneriat la care fiecare contribuie cu talentele, abilitățile și pasiunile lui. Metoda îi învață pe

părinți cum să creeze un eveniment extraordinar, magic, o aventură care să-i amintească întreaga viață copilului că el este un învingător. "

Oana Nicolau

Oana Nicolau este psiholog, mamă a trei copii minunați, soție și fondatorul clinicii de psihologie și psihoterapie din București – Clinica „Oana Nicolau". Am discutat cu ea despre provocările pe care le întâmpină atât părinții, cât și copiii, despre experiențele de viață pe care le-a avut în relația cu micuții săi, care, în același timp, i-au îmbogățit și experiența profesională.

1. Care au fost valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi și pe care le transmiți mai departe copiilor tăi?

„În primul rând, respectul; dacă vrei ca ceilalți să te respecte, respectă-i tu mai întâi, fii cinstit și corect cu toți cei din jurul tău, indiferent de statut sau de relația pe care o ai cu ceilalți. Am învățat că întotdeauna este bine să-ți ceri scuze atunci când greșești, este în regulă să greșim, dar imediat ce ne dăm seama că am greșit este bine să ne cerem scuze. De asemenea, am învățat că este bine să-ți respecți o promisiune pe care ai făcut-o și, dacă nu ești sigur că poți să respecți promisiunea respectivă, mai bine nu mai promite. Totodată, am învățat despre asumarea responsabilităților pentru faptele tale."

2. Care este cea mai importantă lecție pe care ai învățat-o de la copiii tăi?

„Cea mai importantă lecție a fost răbdarea și nu pot spune că am absolvit acest curs, încă mai învăț, pentru că uneori copiii te împing spre limite despre care nu ai habar, pe care nici măcar nu le cunoști. Ei tot timpul testează, cel puțin în prima parte a copilăriei sunt într-un continuu proces de testare, se testează pe ei înșiși, dar și pe noi, ca părinți. Înveți să ai răbdare să-i înțelegi, să vezi, de fapt, ce vor și să-i ajuți în același timp, pentru că prin testele acestea pe care ți le dau ție, ca părinte, ei, de fapt, caută ceva și este important să-i ajutăm pe copii să găsească ceea ce caută, pentru ca aceasta să nu fie o căutare în zadar."

3. Crezi că ar trebui să-i vorbim copilului despre problemele noastre?

„Dacă se întâmplă ceva foarte grav, este bine să nu dăm multe detalii, nu punând accent pe lucrurile negative. Dar da, eu sunt de părere că trebuie să-i povesteşti copilului şi ce ţi s-a întâmplat bine şi ce ţi s-a întâmplat rău, într-un dialog adaptat vârstei sale. Pentru că în felul acesta el învaţă că în viaţă ne confruntăm şi cu lucruri plăcute şi cu lucruri mai puţin plăcute. Noi, ca părinţi, avem responsabilitatea să-i învăţăm pe copii despre viaţă în general, nu doar despre viaţa cu partea ei frumoasă. Putem să alegem să vorbim şi despre lucrurile mai puţin plăcute, dar într-o manieră în care ei să nu fie afectaţi de ele. De exemplu, dacă se întâmplă să lovesc maşina, îi voi spune acest lucru, dar nu-l voi speria, spunându-i: *«Vai, am avut un accident astăzi şi uite ce mi s-a întâmplat!»*. Îi voi spune ce s-a întâmplat şi ce am învăţat din experienţa respectivă."

4. Cum gestionezi situaţiile conflictuale dintre copiii tăi?

„În primul rând, îi las să se liniştească, le ofer posibilitatea să se calmeze. Apoi încerc să aflu ce anume s-a întâmplat, ce a declanşat acel conflict şi fac acest lucru întrebându-l pe fiecare în parte. După care îi las pe ei să găsească o soluţie, astfel încât în viitor să nu se mai repete ceea ce s-a întâmplat. Uneori funcţionează, alteori nu, important este că ei învaţă din situaţia respectivă. Această abordare îi ajută să se şi descarce de starea neplăcută pe care o au."

5. Care sunt provocările emoţionale pe care le-a întâmpinat primul născut? Dar mijlociul şi mezinul?

„Primul născut a fost o bună perioadă singur şi acest lucru l-a dus într-o zonă de un oarecare egoism, apoi, deşi a fost pregătit timp de nouă luni pentru venirea fratelui lui, s-a trezit într-o bună zi că este nevoit să împartă totul - timp, atenţie, jucării. Pe de altă parte, şi-a dezvoltat partea legată de afecţiune şi compasiune, dorinţa de a ajuta şi de a-l învăţa pe fratele lui şi, totodată, s-a născut sentimentul de mândrie pentru fratele lui, deoarece astfel se simte şi el validat. Mijlociul se luptă cu găsirea unei identităţi, a locului său, el preia de la cel mare comportamente şi astfel devine şi el protector şi învăţător pentru cel mic. Avantajul pentru el este că poate să aleagă dacă vrea

să fie mare sau mic şi acest lucru îl ajută foarte mult. Mezinul este răsfăţatul familiei, dar răsfăţul nu este bun, pentru că ulterior poate duce tot în zona de egoism, aşa că încercăm cu toţii să-l eliberăm de acest răsfăţ."

Andreea Bădulescu

Andreea Bădulescu este doctor în psihologie, psiholog autonom recunoscut CPR (Colegiul Psihologilor din România), pe specializările psihologie clinică, psihologie educaţională şi vocaţională, dar şi psiholog format în Şcoala SPER – psihoterapie experienţială. Totodată, ea este şi cadru didactic titular la Catedra de Psihologie a Universităţii din Piteşti, aceasta având un rol major în formarea şi îndrumarea tinerilor studenţi, fiind şi membru fondator al Asociaţiei studenţilor la psihologie „psihoUPit". În completarea acestei experienţe profesionale bogate vine şi experienţa sa personală, ca mamă.

1. Care sunt direcţiile majore de interes pe care le urmăreşti în activitatea profesională?

„În ultimii ani, m-am centrat pe colaborarea cu cei care au aceleaşi interese şi viziuni cu privire la echilibrarea personală şi socială, promovând activităţi de diseminare (campanii, acţiuni locale, workshop-uri, apariţii tv şi radio pe plan local) specifice domeniului. De asemenea, m-am centrat pe formări profesionale continue, ca sursă de informaţie şi creştere personală, considerând că cea mai bună investiţie este cea pe care o direcţionezi spre sine. Echilibrul personal aduce cu sine un status-quo energetic pozitiv, disponibilitate emoţională, orientare pozitivă spre ceilalţi, atitudini funcţionale. Spre exemplu, ca mamă, constat invariabil o relaţionare mult mai bună cu copilul meu; atunci când eu sunt bine, implicit am un copil sănătos, voios, deschis, mai ales atunci când nu este încărcat - direct sau indirect - cu propriile mele nemulţumiri. Pe de altă parte, din calitatea de psiholog autonom şi exercitarea experienţei de lucru în cabinetul individual de psihologie, am lucrat în egală măsură cu adolescenţi şi adulţi aflaţi în impas existenţial din cauze variate. Am lucrat şi cu

vârste mici, copii între cinci și zece ani, însă, pornind de la premisa că un copil disfuncțional este, înainte de toate, simptomul familiei, nu cauza generatoare de dezechilibru al acesteia, după primele ședințe de evaluare - conceptualizarea cazului - de regulă, am continuat lucrul cu părinții, o parte dintre ei, cei care au conștientizat și și-au asumat faptul că un copil «nu se strică singur», ci este influențat de persoanele semnificative, în mod carențat/neadaptat specificului de interese-nevoi-posibilități reale ale copilului."

2. Care sunt valorile care te conduc în activitatea pe care o desfășori cu studenții, ca și cadru didactic?

„Din perspectiva statutului de cadru didactic, am lucrat cu adolescenți/tineri adulți, generații întregi, pe care le-am abordat nu doar din perspectivă pedagogico-teoretică ci, în mod deosebit, din perspectivă umană. Experiența de lucru în acest sector mi-a demonstrat că tocmai cei mai revoltați, închiși, relativ disfuncționali psiho-comportamental sunt fix cei care au nevoie de cel mai mare sprijin, cei mai puțin înțeleși, cei aflați în nevoie în sensul suportului emoțional, dependenți de acceptarea celorlalți. Pare o ecuație nejustificată, având în vedere comportamentele dificile ce atrag, de regulă, reacții negative din partea celorlalți, însă, în subsidiar, nevoile acestora sunt de altă natură decât atitudinile manifestate. Vorbim aici de un raport dezechilibrat între nevoi și atitudini/cogniții, ce solicită multă atenție, interes, înțelegere, empatie și, nu în ultimul rând, informații. Îmi amintesc de afirmația unui tânăr aflat în pragul abandonului școlar: *„Nu am renunțat, pentru că cineva mi-a arătat că îi pasă de mine; pentru prima dată în foarte mult timp, cineva chiar mă întreabă «ce faci?», real, chiar mă ascultă. Mulțumesc!"*. Eu îi mulțumesc, pentru că, încă o dată, mi-a arătat importanța autenticității în relațiile cu ceilalți, forța vindecătoare pe care «a fi acolo prezent» o deține în fapt."

3. Care sunt valorile pe care dorești să i le transmiți copilului tău?

„Trăind foarte bine ancorată în realitate, remarc necesitatea de a adapta valorile, normele, credințele la contextul cotidian. Important pentru oricine este să știe să se evalueze relativ obiectiv, să caute

experiențe care să participe la autocunoaștere și echilibru personal, să învețe să se apere și, mai ales, să-și creeze mecanisme adaptative, indiferent de conjunctură."

4. Care crezi că este cea mai mare nevoie emoțională a copilului tau și cum îi hrănești tu această nevoie?

„Sunt tentată să cred că, în fapt, există o serie de nevoi ce se sprijină și predetermină, pe care le înțeleg doar ca fiind împreună: nevoia de afiliere, nevoia de afecțiune (primită și oferită), nevoia de încredere și securitate emoțională. Ea își manifestă nevoile emoționale în diverse maniere colorate atât de frumos, specifice vitalității, egocentrismului și naturaleței unui copil, ce atrag după sine răspunsuri surprinzătoare (pentru mintea uneori rigidă a adultului obișnuit)."

5. Care sunt direcțiile care marchează relația părinte-adolescent sau relația părinte-tânăr adult?

„Odată cu atingerea stadiului evolutiv de adolescent și imediat următor, de tânăr adult, nu se anulează importanța definitorie a părinților sau persoanelor semnificative care au marcat copilăria mică sau încă influențează prezentul tânărului. Da, se schimbă dominantele de interes, atenția trece de la familie spre grupul micro-social (grupul de prieteni), nevoia de acceptare și integrare, absolut normală, fiind justificată genetic-evolutiv, prin instinctul de afiliere și alte mecanisme intrapsihice. Dar schimbarea dominanței nu atrage după sine ștergerea fundamentării personale, respectiv scăderea drastică a influenței parentale sau a nevoii de suport familial. Dintr-o altă perspectivă, o parte importantă din adolescenți și majoritatea tinerilor adulți devin, la rândul lor, părinți, ceea ce aduce o notă de complexitate în abordarea și diseminarea principiilor de parenting."

6. Care sunt provocările întâmpinate de către un adolescent, provocări familiale și sociale deopotrivă?

„Adolescența este un palier evolutiv foarte complex, ce aduce cu sine transformări de ordin psiho-fizic, schimbări naturale ale dominantelor de interes, eventuale perturbări în relaționarea părinte-copil și copil-societate. Din studiile pe care le-am realizat pe această categorie de vârstă, dar mai ales din observațiile empirice,

din viața de zi cu zi, adolescenții se regăsesc la confluența dintre drepturi și responsabilități/expectanțe social-familiale, care, de cele mai multe ori, se lovesc frontal, producând neînțelegeri, confuzii, perturbări relaționale uneori majore, dificultăți de adaptare. Pe de-o parte, prin prisma vârstei, familia și societatea îi responsabilizează uneori excesiv, pe de altă parte, la nivel de drepturi, sunt tratați deseori asemenea copiilor. Or, pentru stabilirea unui echilibru, este nevoie ca forțele ce influențează și interacționează să fie măcar într-un relativ consens. De multe ori, părinții între ei nu sunt de acord cu privire la abordarea psiho-educațională a adolescentului (unul îl vrea independent, celălalt are așteptări nerealiste cu privire la implicarea afectivă și viața de familie - de regulă, mama), deseori li se oferă hiperprotecție și, în același timp, se amendează comportamentele de tip dependent/atașament exacerbat. Apoi intervine societatea (implicit școala) care îi oferă relative drepturi și firimituri de suport, dar care deseori se orientează spre adolescent sub forma așteptărilor la obediență, conformism, restricționarea sau invalidarea actului decizional al adolescentului. Înainte de a avea orice fel de așteptări, e important să existe un raport echilibrat între posibilitățile reale și dezirabilul urmărit, păstrând în permanență credința că, indiferent de etapa de vârstă, copilul trebuie înțeles ca entitate individuală, cu propriile sale capacități, nevoi și aspirații, nu o variantă de reconstituire a trecutului personal al părintelui."

Oana Mihăilescu

Oana Mihăilescu este trainer, coach pentru femei active care doresc să îmbine în mod armonios rolurile de mamă, soție, prietenă, femeie de carieră. Totodată, ea este fundraiser la Organizația Suedeză pentru Ajutor Umanitar Individual, realizând și acțiuni caritabile. În viața de zi cu zi, aceasta îmbină rolul de mamă, pentru doi băieței fantastici, cu cel de soție și cel de femeie de carieră.

1. Care sunt cele mai importante valori pe care dorești să le transmiți copiilor tăi?

„Cel mai important lucru pentru mine este ca ei să nu facă discriminări. Spre exemplu, la grădinița unde merg copiii mei este un

băiețel care are sindromul down. Eu i-am învățat pe copiii mei că acești oameni au nevoie de foarte multă iubire și dragoste. Mi-aș dori ca ei să se împrietenească și să stabilească interacțiuni umane de calitate cu orice om, indiferent că el este înalt, slab, gras, cu mai multă sau mai puțină cultură generală. De asemenea, vreau să-i învăț să fie generoși și să împartă cu ceilalți. Este foarte frumos să primești, dar este de o mie de ori mai frumos să dăruiești. Și, totodată, vreau să-i învăț să fie prieteni cu adevărat. Să învețe să fie oameni, aceasta este valoarea cea mai importantă pentru mine."

2. Ce valori ai primit de la părinții tăi?

„De la tata am învățat să-mi depășesc propriile limite, să fiu ambițioasă, iar mama m-a învățat decența și simplitatea și cum să combin lucrurile acestea astfel încât să rezulte o anumită eleganță. Și tot de la mama am învățat corectitudinea și credința în Dumnezeu, faptul că, atunci când am provocări, nu trebuie să uit că totul are un scop și un sens."

3. Crezi că relația dintre parteneri poate influența dezvoltarea copiilor?

„Fantastic de mult. Pentru că, dacă tu nu poți să-ți respecți partenerul și nu-ți iubești partenerul și nu ai o relație bună cu el, inevitabil, se vor simți diferențe între educația pe care tu, ca mamă, vrei s-o insufli și educația pe care el, ca tată, vrea să o insufle."

4. Cum transformă apariția unui copil viața părinților săi și îndeosebi a mamei sale?

„Ceea ce pot să îți spun este că fiecare mamă și fiecare tată își dorește să fie cel mai bun cu putință. Eu nu puteam să înțeleg de ce, inclusiv în tradiția noastră românească și poate și în alte tradiții, se spune că femeia se mântuiește prin nașterea de prunci. Și nu înțelegeam această metaforă. Apoi am înțeles explicația oarecum metafizică a acestui proces. Când copilul se pregătește să fie născut are loc un proces de expulzare și, odată cu nașterea sa, el împinge și toate provocările, tiparele de comportament, problemele nerezolvate ale mamei. Și lucrurile care înainte erau inhibate ies acum la suprafață și te trezești că s-a deschis «cutia Pandorei». Iar tu, ca mamă, ai două posibilități în situația aceasta: fie te uiți îngrozită în această cutie a

Pandorei și alegi să mergi pe drumul acesta, de a proceda poate așa cum au făcut înaintașii tăi, fie te lupți cu tine și transformi toate aceste trăiri interioare și încerci să devii cea mai bună variantă a ta."

Dana Nălbaru

Dana Nălbaru este, înainte de toate, mamă, o mamă care mi-a vorbit cu multă iubire și admirație despre fetița ei. Cu vocea sa, Dana a reușit să trezească în oameni dragostea pentru frumos, pentru muzică, iar acum îi adoarme pe micuți cântându-le din sufletul ei de mamă. Cel mai nou proiect al său, „Poveşti pe băț", le este dedicat copiilor. Un proiect cu o puternică notă de autenticitate, prin povestioarele melodioase cântate atât de frumos.

1. Dana, te rog, spune-mi care au fost valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi.

„Spiritul de familie. Părinții mei sunt niște oameni extrem de uniți, pentru care familia înseamnă totul. Și, de asemenea, un spirit vesel, de voie bună. Mama mea este o persoană foarte veselă și cu o poftă de viață extraordinară, lucru care s-a transmis și la mine și pe care-l văd și la Sofia."

2. Care sunt valorile pe care vrei să i le transmiți Sofiei?

„Pentru mine este foarte important ca ea să crească știind că bunătatea nu este o slăbiciune, ci este o forță și că, indiferent ce se întâmplă, atât timp cât rămâi un om bun, nu are ce să te atingă din afară. Poți să depășești orice moment dificil, care evident apare la un moment dat în viața fiecăruia. Este foarte important ca ea să fie generoasă, să fie prietenoasă, să știe să aprecieze lucrurile mărunte, să fie iubitoare, să aibă o doză de înțelepciune, să poată pune în balanță ceea ce este important și ceea ce nu este cu adevărat important."

3. Care crezi că este cea mai mare nevoie emoțională a copilului tău și cum îi hrănești tu această nevoie?

„Cea mai mare nevoie emoțională a Sofiei este iubirea. Cred că orice copil se poate dezvolta într-un om întreg din toate punctele de

vedere atât timp cât este iubit. Dacă are parte de iubire, restul lucrurilor contează mai puțin, iar Sofia nu face excepție de la această regulă."

4. În relaționarea cu micuța ta, care este elementul-cheie pentru a construi o legătură specială?

„Elementul-cheie în relația mea cu Sofia este sinceritatea. Eu îi cer să fie sinceră până la capăt și același lucru îl fac și eu cu ea. Dincolo de iubire, dincolo de respectul pe care ni-l acordăm, dincolo de toate lucrurile pe care vreau ca ea să le dobândească de-a lungul vieții, pentru mine este foarte importantă sinceritatea. Cred că atât timp cât ești sincer cu tine, poți fi sincer și cu ceilalți."

5. Cum ți-a schimbat statutul de mămică viziunea asupra vieții?

„În primul rând, m-a făcut responsabilă, m-a învățat cine sunt eu, care este rostul meu pe pământ. Până să devin mamă, aveam o viziune mai boemă asupra vieții. Pe măsură ce timpul a trecut după nașterea Sofiei, lucrurile au devenit foarte serioase și mi-am dat seama ce înseamnă să fiu responsabilă de viața cuiva care depinde în totalitate de mine, iar atunci am început să văd cu alți ochi toată lumea din jur. Relațiile cu oamenii s-au schimbat foarte mult, m-am schimbat eu ca persoană, felul în care privesc viitorul, aproape totul s-a schimbat."

6. Cum vezi tu o relație fericită între doi parteneri de viață?

„Dincolo de iubire, care evident nu trebuie să lipsească, consider că o relație fericită are la bază respectul. Cred că problema majorității cuplurilor este că oamenii uită că devin adulți și întind prea mult coarda aceasta a copilăriei, inclusiv după ce se căsătoresc și devin părinți și au așteptări ca cel de lângă ei să îi trateze așa cum îi tratau părinții. Și aici cred că intervin conflictele între oameni. Problemele apar atunci când nu-ți asumi faptul că ești adult, faptul că ai copii și că ai responsabilități, inclusiv față de omul cu care ai construit această relație. Oamenii nu mai reușesc să înțeleagă faptul că omul de lângă ei este și el o persoană, care nu le este supusă lor, care are nevoie de viața lui și de fericirea lui și că trebuie să lase de la ci și să vină la jumătatea drumului. Într-o relație fericită cheia este

respectul și acel pas pe care trebuie să-l faci până la jumătatea drumului pentru a te întâlni cu partenerul."

7. Care sunt lecțiile de viață pe care i le transmiți fetiței tale?

„Tot timpul îi spun Sofiei despre cât de ușor este să faci rău. Îi spun: «*Mami, gândește-te când ești la mare și faci un castel de nisip, cât de mult timp îți ia să faci castelul acela și, dacă vine un alt copil și-i dă un picior, se dărâmă imediat. Tu l-ai făcut în jumătate de zi și el într-o fracțiune de secundă ți l-a dărâmat*». Cât de greu crește o floare și cât de ușor o poți tăia; sau unei păduri îi ia zeci de ani pentru a crește și cu câtă ușurință o defrișezi. Lucrurile rele se fac mult mai ușor decât lucrurile bune."

8. Relatează-mi, te rog, o întâmplare care te-a impresionat în relația cu fetița ta.

„Sunt foarte multe lucruri care mă impresionează la Sofia. Mie copilul meu mi se pare perfect, mă fascinează. Ea nu are răutăți și i se pare nefiresc atunci când vede pe cineva că este rău. Toate relațiile de prietenie pe care le are le trece prin filtrul comportamental al acelor copii. Are un spirit de observație foarte dezvoltat, vede lucruri foarte mici în gesturi, în privirile oamenilor, în tonalitatea vocii lor, uneori chiar și în felul în care merg, lucruri care-i spun ceva despre omul respectiv."

Irina Gherghilescu

Irina Gherghilescu este o femeie care te inspiră prin simpla sa prezență, o femeie autentică. Este mama a două fete, despre care mi-a vorbit cu atât de multă dragoste, încât mi-a transmis și mie sentimentul acesta. Și, de asemenea, este fondatoarea comunității „Urmează-ți inima" și autoarea cărții „110 trepte de cunoaștere".

1. Care este cea mai importantă lecție pe care ai învățat-o de la copiii tăi?

„De la fiecare dintre copiii mei am învățat câte ceva. De la Thea am învățat că tot timpul există o speranță și că, indiferent ce se întâmplă în viață, trebuie să continui să merg mai departe, pentru că

nimic nu este atât de negru pe cât pare. Și de la Zeinab am învățat că nu există timp, spațiu și limite pentru iubire adevărată și susținere reciprocă."

2. Care sunt cele mai importante valori pe care le transmiți copiilor tăi?

„În primul rând, libertatea este o valoare, mai ales pentru Zeinab, care este din Libia și acolo sunt legi stricte, este o țară musulmană. Mizez foarte mult pe libertate, este valoarea mea principală, în care eu cred și pe care o manifest în tot ceea ce fac. Libertatea de a fi ele însele, libertatea de a se manifesta, de a spune ce gândesc, de a lua decizii singure. Și a doua este sinceritatea și le-am spus mereu să fie sincere, pentru că minciuna, mai devreme sau mai târziu, se descoperă și nu este deloc benefică. Și să fie sincere cu ele însele în primul rând, ca să poată fi și cu ceilalți."

3. Care consideri că este rolul mamei în dezvoltarea copilului și în succesul lui ulterior?

„În primul și în primul rând, să dăruiască multă iubire și să acorde atenție. Copiii au nevoie de multă atenție, atenție care izvorăște din iubirea pentru ei."

4. Care este cea mai importantă valoare pe care ai primit-o de la mama ta și pe care o transmiți mai departe?

„Sinceritatea și curajul. Curajul de a face lucruri chiar și atunci când îți este frică, să încerci, totuși, pentru că, dacă ieși din zona de confort și depășești acea teamă, cu siguranță apare ceva bun, se schimbă viața ta într-un anumit fel. Mama mi-a insuflat foarte mult curaj și sinceritate și dau mai departe aceste valori copiilor mei."

5. Cum ți-a schimbat statutul de mamă viziunea asupra vieții?

„Venirea pe lume a Theei a adus în viața mea un surplus de energie, de bucurie și de iubire. Practic, mi-a satisfăcut toate cele șase nevoi umane - nevoia pentru conectare și iubire, nevoia de semnificație, nevoia de certitudine, nevoia de varietate, nevoia de a crește și nevoia de a contribui. Un copil face acest lucru extraordinar, te întregește ca om."

6. Ți s-a întâmplat să simți trăirile copiilor tăi?

„Interesant, credeam că lucrul acesta se întâmplă doar cu cei de sânge, dar nu este deloc așa. Și Zeinab mă simte, îmi simte stările de fericire, îmi simte starea de tristețe. Legăturile dintre oameni sunt foarte puternice, în special între oamenii care se iubesc."

7. Ce admiri cel mai mult la copiii tăi?

„Fetele mele mă impresionează de fiecare dată, pentru că văd în ele profunzimea și înțelepciunea pe care nu te gândești că un copil le-ar putea avea. Câteodată îmi spun lucruri care mă surprind și mă pun înapoi pe frecvență, care-mi arată cine sunt cu de fapt. Cu înțelepciunea și maturitatea lor, cu aceste lucruri mă surprind mereu."

Luminița Băltărețu

Luminița Băltărețu este singurul practician din România al atelierelor în metoda „Ascultă-ți corpul", create de Lise Bourbeau. Luminița este un arhitect care-i ajută pe oameni să-și amenajeze frumusețea interioară și care-i poartă pe drumul cunoașterii de sine. Totodată, ea este și mamă și bunică. În esență, este un om frumos, pasionat de tot ceea ce înseamnă frumosul în oamenii și în lucrurile cu care se înconjoară.

1. Care sunt valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi și pe care le-ai transmis mai departe copiilor tăi?

„Cea mai importantă este noțiunea de familie, valoarea familiei și pe aceasta doresc să o transmit și fetelor mele. Noi suntem trei generații care locuim în aceeași casă, suntem un fel de familie italiană, care are și părți bune, dar care cere și multă înțelepciune. Și altă valoare foarte importantă a fost gustul pentru frumos. Nevoia de frumos este una dintre nevoile corpului emoțional, este o nevoie foarte importantă a ființei umane a avea în jurul tău lucruri care să-ți placă, lucruri frumoase, locuri frumoase, oameni frumoși, nu neapărat care arată frumos pe dinafară."

2. Cum a influențat transformarea ta relația cu cei din jur?

„Mă simt mult mai liniștită și mai puțin impactată de ce se întâmplă cu ei, dar acest lucru nu înseamnă că nu-mi pasă de ei. Noi învățăm cu toții că, pentru a arăta că-ți pasă de celălalt, trebuie să suferi lângă el sau trebuie să fii prins în povestea lui sau, dacă lui nu-i este bine, nici ție n-are cum să-ți fie. Eu nu mai văd lucrurile așa, eu cred că este la fel ca la un terapeut, care, dacă este prins în povestea ta, dacă plânge alături de tine, dacă suferă alături de tine, nu are cum să te ajute. Și atunci încerc și reușesc din ce în ce mai mult să nu mai fiu afectată, la modul de a fi paralizată și doborâtă de ce se întâmplă cu cei din jurul meu. Și astfel îi pot sprijini mult mai mult, îi pot îndruma mult mai bine."

3. Te rog, spune-mi în câteva cuvinte la ce anume se referă Lise Bourbeau atunci când spune că „părintele de același sex are rolul de a ne învăța să iubim, să ne iubim și să dăruim iubire. Părintele de sex opus ne învață să ne lăsăm iubiți și să primim iubirea".

„Părinții ne sunt primele modele și știm că ceea ce se întâmplă cu noi până la vârsta de șapte ani ne influențează pentru tot restul vieții, pentru că, indiferent dacă ne place sau nu ne place felul în care s-au comportat părinții noștri cu noi, ei ne sunt modele. Majoritatea oamenilor spun: *«Părinții mei au făcut un anumit lucru sau au avut un anumit comportament, care mie nu mi-a plăcut și eu niciodată nu voi face așa»*. Și ne trezim, mai devreme sau mai târziu, făcând exact același lucru și având exact același comportament. De ce? Pentru că suntem în reacție, suntem legați de aceste modele, până când reușim să conștientizăm, să acceptăm și să transformăm diverse lucruri, așa cum ne este nouă bine. Și părintele de același sex este, într-adevăr, modelul care ne învață să ne iubim, pentru că este părintele care ne dă identitatea. Iar părintele de sex opus este modelul de iubire pe care l-am învățat. Spre exemplu, dacă noi vedem în familie că părinții noștri au gesturi tandre sau că sunt distanți unul față de celălalt, acesta este modelul pe care noi îl vom prelua inconștient și simțim că exact așa trebuie să stea lucrurile. Dar, fiind legați de aceste modele, noi

nu ajungem la adevăratul nostru fel de a fi și la adevăratul model de care avem nevoie."

4. Cum putem gestiona ego-ul copiilor astfel încât acesta să nu ia proporții la maturitate?

„În primul rând, pornim de la definiția ego-ului, care înseamnă totalitatea convingerilor pe care le avem. Majoritatea convingerilor noastre se preiau din ceea ce vedem în jurul nostru, din ce auzim, din familie, de la școală. Primul pas este în a le oferi copiilor un model de convingeri, de încredere, de responsabilitate, de ascultare. Și, în al doilea rând, este vorba despre felul în care îi educăm să-și asume noțiunea de responsabilitate, responsabilitatea a ceea ce fac ei. Să fim conștienți și să-i facem pe ei conștienți de faptul că tot ceea ce aleg are consecințe și că ei sunt cei care fac alegerile și să-i lăsăm să-și asume consecințele alegerilor lor, pentru că, de foarte multe ori, nu-i lăsăm. Și nu prin a-i face să se simtă vinovați, pentru că acest lucru are ca rezultat doar să-l facă pe copil să se simtă prost, dar nu să-și asume responsabilitatea acțiunilor sale."

5. Ce recomandări ai pentru relația părinți-copii?

„Să îi ascultăm pe copii, să ne ascultăm pe noi, să fim într-o relație cât mai autentică, cât mai prezenți și să-i acceptăm așa cum sunt. Știu că, în momentul în care avem copii, ne așteptăm să fie într-un anumit fel, dar, cu cât avem mai multe așteptări, cu atât suntem mai dezamăgiți. Să-i lăsăm să fie așa cum sunt ei. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să facă ce vor ei."

6. Părinții trezesc răni emoționale în copiii lor. Când observăm că apare o astfel de rană, ce este recomandat să facem?

„Cu toții venim cu rănile la purtător și noi, ca părinți, indiferent ce am face, până la urmă tot le trezim în copiii noștri, pentru că acesta este planul de viață al copilului. Spre exemplu, ai un copil și, la un moment dat, trebuie să te întorci la locul de muncă, iar el poate percepe acest lucru ca pe un abandon. Indiferent ce-ai face tu, nu ai cum să nu atingi rănile respective. Un copil se poate simți abandonat, respins, trădat, umilit, nedreptățit, indiferent de acțiunile tale. Singurul lucru de care au ei nevoie este să le fim alături, să observăm și să conștientizăm."

Pera Novacovici

Pera Novacovici este psiholog, coach, fondatorul celei mai vechi comunități de dezvoltare personală din România, „Personalitatea Alfa" și autorul a șase cărți vândute în peste zece mii de exemplare. Cu Pera am discutat despre tiparele parentale transferate în relația de cuplu și despre felul în care părinții îi sabotează pe copii în orientarea lor vocațională.

1. Pera, știu că ai avut o relație foarte apropiată cu mama și bunica ta. Spune-mi care au fost valorile pe care le-ai primit de la fiecare în parte și care te-au ajutat să devii omul de succes de astăzi?

„Mama mi-a dat o atitudine în fața vieții de luptător. Ea nu mi-a dat sfaturi, ci, prin atitudinea ei permanentă, prin puterea exemplului, am adoptat și eu aceste valori. Am admirat la ea trăsături precum perseverența, anduranța, reziliența emoțională. De la ea am învățat să rezist, chiar dacă viața îți aruncă din când în când provocări. Bunica mi-a dat o binecuvântare și un blestem în același timp. Bunica m-a iubit foarte mult și m-a crescut cu foarte multă afecțiune fizică, numai că a mers în extrema cealaltă cu supraprotecția. Bunica mi-a oferit foarte multă afecțiune și iubire, care pentru un copil sunt extrem de importante. Bunica a sădit în mine căldură sufletească, aceasta a fost binecuvântarea. Iar blestemul a fost supraprotecția, nu mi-a dat șansa să fiu autonom."

2. Cum afectează modelul de relaționare a părinților imaginea copilului asupra relației de cuplu?

„Mulți oameni au pentru tot restul vieții tiparele parentale pe care le-au copiat din familie. Ei se ceartă la fel în cuplu cum se certau și părinții lor. Dacă unul dintre părinți a fost agresiv, copilul va crește și se va transforma într-un om obișnuit să răspundă la fel ca părinții săi, prin agresivitate, prin violență. Este important să-ți creezi propriul tipar de relație, propriul tipar de iubire, propriul tipar de familie. Suntem sclavii tiparelor preluate din familia noastră, dar și sclavii tiparelor societății."

3. Din experiența ta de până acum cu oamenii care își caută vocația, cum i-au influențat părinții pe aceștia în dezvoltarea lor vocațională?

„Părinții sunt, în foarte multe cazuri, un mare obstacol în calea alegerii vocației copiilor. Pentru că părinții proiectează foarte mult pe copiii lor propriile dorințe, aspirații, temeri. Atunci când părinții le cer copiilor să-și aleagă o carieră, o profesie, dacă le asculți limbajul și felul emoțional în care se exprimă, ceea ce vezi este grija pentru propria lor bătrânețe. Teoretic, la bătrânețe copiii trebuie să aibă grijă de părinții lor, dar, dacă aceștia sunt artiști și pictează și călătoresc prin lume, cine mai are grijă de ei? Totodată, părinții nu sunt un exemplu bun pentru copiii lor. Pentru că le spun *«Mergi la școală și învață și totul va fi bine»*. Dar, în același timp, copilul se uită la părintele care a învățat și care are probleme financiare, iar la nivel subconștient el percepe acest lucru."

Andreea Papp

Andreea Papp este psihoterapeut și fondatoarea uneia dintre cele mai mari comunități pentru femei din România – „Stilul tău". Totodată, ea este și autoarea a trei cărți în care le vorbește femeilor despre descoperirea de sine. Misiunea ei este aceea de a le ajuta pe acestea să-și atingă obiectivele personale, profesionale și relaționale. Am remarcat la ea faptul că-și practică cu multă dragoste și dedicație meseria, dar și faptul că este o femeie puternică, care inspiră prin puterea exemplului personal.

1. În ceea ce privește relația de cuplu, care este cea mai frecventă greșeală pe care o fac femeile și cum o pot remedia?

„Una dintre cele mai frecvente greșeli este renunțarea, care mie mi se pare cea mai gravă. Renunțarea la proiectul lor personal, la ceea ce înseamnă o vocație, o pasiune, adică își dau sufletul cu totul unei relații, când, de fapt, ar trebui să mai păstreze și pentru pasiunile lor, pentru ele însele. Această greșeală ajunge să atragă după sine

experiențe care nu le sunt benefice și nu le aduc bucurie, pentru că, pe termen lung, este ca un faliment spiritual."

2. Care este recomandarea ta pentru o relație de cuplu fericită și împlinită?

„Cel mai bun sfat pe care-l pot da, mie însămi și celorlalte femei, este să se aleagă pe ele întotdeauna, pentru că singurul dar pe care-l pot face partenerilor sau oricărei alte persoane din viața lor este ca ele să fie și să se simtă fericite. O femeie fericită poate să păstreze un bărbat lângă ea, în timp ce o femeie nefericită nu poate face acest lucru. Să mizăm pe un stil de viață frumos, frumos însemnând ceea ce-i place fiecăruia. Cred că acesta este lucrul care ne salvează."

3. Care sunt valorile care te-au ajutat în drumul tău, în a deveni cea mai bună variantă a ta, în a avea succes?

„Eu încă sunt pe drumul formării mele și cristalizării mele, sunt într-un proces care a devenit scopul meu în viață, acela de a fi un om mai bun în fiecare zi. Nu consider că am ajuns să fiu cea mai bună variantă a mea, pentru că toată viața facem acest lucru. Acesta este scopul fiecărui om în viață. Iar ca valori aș spune că perseverența este cea care m-a adus până aici și faptul că-mi place să lucrez cu femeile, că îmi place ceea ce fac și faptul că sunt mereu prezentă aici, de zece ani fac acest lucru și a devenit un stil de viață pentru mine."

4. În activitatea ta de psiholog ai colaborat cu multe femei „rănite". Care sunt obiectivele acestora și cum le ajuți să ajungă acolo?

„Din punctul meu de vedere, viața, în ansamblul său, este o relație și prin tot ceea ce facem noi ne dorim ca relațiile să funcționeze pentru noi. Pentru femei este importantă relația cu ele însele, relația cu părinții, relația cu partenerul de viață. Toate ne dorim să avem o relație bună cu noi, să ne placă de noi, să ne simțim bine în propria piele, să avem o imagine de sine cât mai potrivită, să ne atingem propriile obiective. Să iubim, să fim iubite, să avem un bărbat minunat lângă noi. Să avem o relație frumoasă cu părinții, să ne vindecăm traumele trecute cu ei, să simțim că ne-a crescut gradul de iubire pentru aceștia, indiferent cât de dizarmonioasă a fost relația cu ei. Acestea sunt obiectivele femeilor cu care eu lucrez."

5. Care este cel mai mare deserviciu pe care părinții i-l fac unei fetițe, care mai apoi va crește și va deveni femeie cu drepturi depline?

„Istoria noastră familială spune foarte multe despre poziția noastră ca adulți, împliniți sau neîmpliniți. Cert este că nu există o greșeală pe care părinții o pot face, există multe greșeli pe care părinții le pot face și acest lucru afectează, inevitabil, creșterea și dezvoltarea unui copil. Să crești într-o răceală afectivă de mari proporții te impactează foarte mult, pentru că astfel nu o să poți să recunoști iubirea, nu o vei simți, nu vei ști cum să o dăruiești. Poate o vei respinge, folosind exemplul sau contraexemplul din familie. Abuzurile, violența iarăși sunt un factor dăunător. Abuzurile psihologice, emoționale și spirituale. Problemele nerezolvate ale părinților nu-i corect să devină obiectivele copiilor. Cel mai bun lucru pe care-l pot face părinții este să se dea la o parte din calea lor... din calea inimii lor."

Ioana Blaj

Ioana Blaj este mama unui băiețel minunat, despre care mi-a vorbit cu foarte multă dragoste. În același timp, ea este și actriță, îmbogățind experiența de viață a oamenilor prin talentul său. Ioana mi-a părut o femeie fericită, care se bucură de lucrurile simple, care gustă fiecare moment și, în același timp, înțeleaptă, prin valorile de viață pe care le adoptă și le transmite mai departe copilului său.

1. Care au fost valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi și pe care dorești să i le transmiți mai departe băiețelului tău?

„Părinții mei sunt oameni modești. Nu mi-au dăruit niște valori. Ei înșiși sunt niște valori prin bunătatea, cinstea, simplitatea și autenticitatea lor. Întotdeauna părinții sunt modelul nostru în viață până la un anumit punct și atunci îmi place să cred că mi-am însușit aceste atribute și eu, pe care intenționez să i le transmit și copilului meu. Părinții mei m-au învățat să am încredere în oameni și tot ceea ce fac să fac din suflet."

2. Cum ți-a schimbat statutul de mămică viziunea asupra vieții?

„Cred că din momentul în care am devenit mamă am început să fiu mult mai disciplinată. În același timp, momentul în care a apărut Filip a produs un declic mental în ființa mea, și anume mi-am dat seama (chiar dacă și înainte știam acest lucru, acum am și înțeles) că, oricât ne-am condamna părinții că ar fi putut face mai multe lucruri pentru noi, ei au făcut absolut tot ce credeau și știau ei mai bine. În concluzie, cred că venirea lui Filip pe lume a contribuit considerabil la îmbunătățirea relației mele cu părinții mei."

3. În relaționarea cu micuțul tău care este elemnentul-cheie pentru a construi o legătură specială?

„Sinceritatea și comunicarea. Nu cred că micuții noștri trebuie mințiți absolut niciodată (nici măcar «păcăliți»), ci trebuie să comunicăm cu ei, să le explicăm toate datele ecuației, indiferent că ecuația dă cu plus sau cu minus. "

4. Consideri că relația dintre parteneri afectează dezvoltarea copiilor? Dacă da, în ce fel?

„În mod sigur o afectează. După cum spuneam și la prima întrebare, părinții sunt modelul nostru până la o anumită vârstă. Atât timp cât eu îi ofer copilului meu iubire, sinceritate, bunătate, el se va forma doar prin intermediul lor. Nu am cum să-i cer copilului meu să nu țipe la alți copii, dacă el a văzut acasă că doar așa se poate comunica."

5. Care sunt lecțiile pe care le-ai învățat de la copilul tău?

„Să-mi ascult instinctul, să fiu veselă, să am încredere în mine, să-mi exprim emoțiile și cred că cea mai valoroasă lecție primită este iubirea necondiționată."

6. Relatează-mi, te rog, o întâmplare care te-a impresionat în relația cu băiețelul tău.

„Este foarte greu. Fiecare zi lângă el mă impresionează profund. Cred că unul dintre momentele în care am simțit că mă topesc a fost într-o noapte (avea cam o lună) și, după ce a mâncat, l-am luat de la sân, m-am uitat în ochii lui, mă minunam ce miracol am în brațe și simțeam cum tot corpul meu emană iubire, iar el se uita fix la mine,

foarte serios și avea privirea unui om mare, care părea că îmi înțelege fiecare emoție, iar după câteva secunde mi-a aruncat primul zâmbet conștient. Cred că acela a fost primul moment în care am comunicat real și care o să-mi rămână pe vecie în suflet."

Marius Simion

Marius Simion este master trainer NLP, coach WingWave, autor de programe de dezvoltare personală, fondatorul comunității NLP Mania, cel mai cunoscut blog de dezvoltare personală prin Programare Neuro-Lingvistică din România și, nu în ultimul rând, soț. Cu Marius am discutat despre valorile pe care le-a primit de la părinții săi, despre felul în care comunicăm cu cei mici și despre rolul părinților în dezvoltarea copiilor.

1. Marius, spune-mi, te rog, care au fost valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi și care te-au ajutat să devii omul de succes de astăzi?

„Tatăl meu a insistat foarte mult să învăț să fiu disciplinat cu mine însumi. Nu prea i-a reușit să mă învețe. Mi-a luat mulți ani până când am înțeles ce voia să spună și acum să îmi dezvolt singur această calitate, autodisciplina. De la mama am învățat că una dintre cele mai importante valori în viață este deschiderea spre nou. Iar din exemplul lor personal am învățat cât de important este cititul. Citeau foarte mult amândoi, așa că am fost înconjurat de cărți tot timpul."

2. Am să te duc puțin în viitor și am să te rog să-mi spui care sunt valorile pe care tu vrei să i le transmiți viitorului tău copil?

„Sunt câteva valori pe care vreau să le dau mai departe. În primul rând, importanța cunoașterii, faptul că oamenii trebuie să țină pasul cu tot ce este nou și să se adapteze la transformările din societate. O altă valoare este flexibilitatea, fără de care un om se blochează în trecut, devine rigid. Importantă este și autoironia, care m-a ajutat să trec peste o mulțime de gânduri negative, peste complexe de inferioritate, peste lipsa de încredere în mine."

3. Ce înseamnă pentru tine o comunicare eficientă și cum ar trebui să le vorbim copiilor?

„Comunicarea cu copiii trebuie să se bazeze pe autenticitate. Un copil decodifică, la fel ca orice alt om, tot limbajul nonverbal. Eu cred că, de fapt, decodifică empatic chiar mai bine decât un adult. Așa că regula cea mai importantă în comunicarea cu un copil este sinceritatea. O altă regulă este nevoia de a-i explica la nivelul lui de înțelegere, pe limbajul lui. Daca îi explici ca să înțeleagă el, cu exemplele lui, îl înveți că este capabil să înțeleagă orice. Dacă îi vei da explicații sofisticate, pe care doar le ascultă, fără să le înțeleagă, învață că unele lucruri nu le pricepe și crește cu ideea că este incapabil să înțeleagă informațiile din jur."

4. Care consideri că sunt rolurile părinților în dezvoltarea copilului?

„Dincolo de rolurile de model, ambii părinți sunt pentru copil «lumea întreagă». Cel puțin până când copilul devine adolescent și începe să își restructureze lumea lui interioară și exterioară. Așa că rolul părinților este să îi asigure un mediu în care copilul să se simtă în siguranță."

Ursula Sandner

Ursula Sandner este doctor în științe sociale, life coach, trainer, psihoterapeut și autoarea cărții *„Iubire, relații și viață"*. De asemenea, Ursula este și autoarea programului de dezvoltare personală și life-coaching „Școala vieții". Cu Ursula am discutat despre părinții care nu le permit copiilor să ia decizii pentru ei înșiși. Ea mi-a oferit o imagine amplă asupra consecințelor pe termen lung pe care le implică aceste dezechilibre în relația părinte-copil și despre felul în care un astfel de comportament îi va impacta evoluția și dezvoltarea acestuia din urmă.

1. Spune-mi, te rog, care au fost valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi și care te-au ajutat să devii o femeie de succes?

„Consider că este foarte important ca un copil să fie crescut în ideea de a deveni o ființă umană autonomă, independentă și de sine

stătătoare, iar eu am primit această valoare din familia mea. De asemenea, asumarea responsabilității faptelor tale, atunci când ai spus că faci ceva, să îl faci. Atunci când greșeam, mi se explica pe un ton foarte calm ce este bine și ce nu este bine, dar că decizia rămâne în cele din urmă la mine. Totul se discuta la un nivel foarte rațional. Verticalitatea, seriozitatea sunt iarăși valori importante pe care le-am primit din familie. Am învățat ce înseamnă ordinea, am învățat că relaxarea și distracția vin întotdeauna ca o recompensă după muncă, după efort și în felul acesta am dobândit toleranță la frustrare și capacitatea de a-mi urmări obiectivele. Iar toleranța la frustrare este unul dintre precursorii succesului. Văzând echilibrul emoțional la cei din jurul meu și eu, la rândul meu, mi-am însușit acest echilibru. Acestea au fost lucruri pe care eu le-am dobândit încă din copilărie."

2. Aș vrea să discutăm despre părinții care nu le permit copiilor să ia decizii pentru ei înșiși. Aici este și cazul unor copii deja ajunși la maturitate. Care este problema pe care aceștiă părinți o cauzează?

„Aici este vorba despre viața distrusă a copilului, pentru că niciodată nu-i dai posibilitatea să-și dezvolte personalitatea și să-și caute calea proprie. Iar un părinte face acest lucru din cauza egoismului și egocentrismului său. Un astfel de părinte se gândește doar la el, doar la binele lui, deși binele său se raportează doar la viziunea lui îngustă asupra vieții și, prin șantaj emoțional și manipulare, îi impune copilului să trăiască într-un anume fel. Face acest lucru accesând în el sentimente de vinovăție sau de rușine și atunci evident este vorba despre a-l programa pe copil la o viață pe care o trăiește în dezacord cu sine însuși, în dezacord cu autenticitatea sa, cu personalitatea sa. În momentul în care un om trăiește în dezacord cu sine, apare depresia, apar tulburările psihice, tulburările somatice, anxietatea, atacurile de panică, chiar psihoze.

Acești părinți, de cele mai multe ori, nu au învățat să trăiască pentru ei înșiși, au făcut acel copil care se numește „copil instrument" sau «copil sclav», de la care se așteaptă să întruchipeze toate nerealizările lor și toate dorințele și visele lor. Consider că modelul de a-ți crește copiii până la vârsta de optsprezece ani și apoi să le dai

drumul în lume și ei să stea pe două picioare este un model care le asigură acestora succesul. Abia atunci ți-ai îndeplinit tu datoria de părinte. Dacă copilul este dependent de tine, dacă nu reușește singur în viață, dacă nu se poate descurca singur sau dacă tu nu vrei să-i dai drumul să plece din cuibul părintesc, înseamnă cu tu, ca părinte, ai eșuat. Nu aduci un copil pe lume pentru tine, îl aduci pentru el, ca tu să-l susții pe acesta în a deveni cea mai bună variantă a sa. Majoritatea oamenilor de succes sunt cei care au evoluat fără plasă de siguranță dedesubt. De asemenea, orice om are nevoie de afecțiune și de atenție, iar dacă părinții îi asigură aceste nevoi, el nu are de ce să-și dorească să le caute în altă parte și să înceapă să aibă relații cu adevărat intime cu persoanele de sex opus. Este ceva profund disfuncțional la astfel de relații. Consider că aceasta este ideea principală, faptul că, dacă nu ești lăsat sau nu trebuie să te descurci pe propriile tale picioare, ești o ființă handicapată, care nu reușește să-și deschidă aripile și să zboare și vei fi tot timpul o jumătate de om sau o ființă nedesăvârșită și neîmplinită, care trăiește în umbra unei alte ființe la fel de nedesăvârșită și neîmplinită."

Ioana Ginghină

Ioana Ginghină mi-a vorbit cu multă dragoste și căldură despre fetița sa și despre valorile pe care le promovează în relația cu ea, valori precum iubirea, egalitatea, comunicarea. Ioana este actriță și fondatoarea Proiectului MiniArtShow, care, așa cum spune ea, s-a născut din dragoste pentru copii. În cadrul acestei școli, copiii învață teatrul prin intermediul jocului, acesta contribuind la dezvoltarea lor emoțională și ajutându-i să înțeleagă mult mai bine diferența între trăirile interioare și felul în care acestea sunt exprimate.

1. În relaționarea cu micuța ta, care este elementul-cheie pentru a construi o legătură specială?

„Încerc să fie o prietenie între noi, nu-mi iese de fiecare dată pentru că, totuși, uneori este necesar să mă impun. Îmi doresc să fim prietene, pentru ca ea să fie deschisă și să-mi povestească totul, iar de multe ori ea crede că suntem egale. Eu îmi doresc să avem o relație

deschisă și să ne recunoaștem greșelile atunci când este cazul. Relația noastră este bazată pe o comunicare foarte bună, dar nu doar prin faptul că stăm de vorbă, dar și prin faptul că ne recunoaștem greșelile una față de cealaltă."

2. Care sunt lecțiile pe care le-ai învățat de la copilul tău?

„Lecția pe care am învățat-o de la Ruxandra și de la toți copiii cu care am lucrat este că trebuie să te bucuri de fiecare lucru pe care îl ai în viața ta. De la fetița mea am învățat această lecție că lucrurile care trebuie să te facă fericit sunt foarte simple, că este suficient să fii cu cei apropiați lângă tine, că nu ai nevoie de mai mult pentru a fi fericit."

3. Care crezi că este cea mai mare nevoie emoțională a copilului tău și cum îi hrănești tu această nevoie?

„În acest moment, încerc să o fac să înțeleagă că școala este importantă, dar fără a i se părea această rigoare atât de grea și apăsătoare. Din păcate, nici sistemul școlar nu este unul foarte bine construit în acest sens, iar eu vreau să-i explic modul în care funcționează școala, de ce este nevoie să facă anumite lucruri și cum o vor ajuta acestea în viitor."

4. Spune-mi câteva cuvinte despre modul în care folosești teatrul pentru a-i ajuta pe copii să se dezvolte.

„Prin școala de teatru nu intenționez să caut copii care au un talent deosebit. Eu îmi doresc ca ei să înțeleagă totul ca pe o joacă, o joacă în care își definesc emoțiile. Spre exemplu, de ce îți vine să plângi când ești supărat sau care este diferența între trist, frustrat și nervos. De asemenea, noi facem și spectacole, dar pe noi ne interesează mai mult să înțeleagă procesul, să își creeze singuri personajele, iar costumele să fie construite după aceste idei schițate de către ei. Practic, să înțeleagă conceptul de spectacol și nu să urmărim ca ei să fie extrem de talentați."

5. Consideri că jocul îi ajută pe copii în procesul de învățare și pentru a înțelege lumea din jurul lor?

„Da, consider că învățământul ar trebui făcut printr-o metodă mult mai distractivă și creativă. Eu, în toate programele pe care le am

cu MiniArtShow, vreau să transmit anumite mesaje prin joacă și prin creativitate și, de fiecare dată, încerc să fac un mic spectacol. Mesajul ajunge la copil mult mai ușor prin joc, prin creativitate, prin distracție. Eu și la școală aș folosi jocul în procesul de învățare. Spre exemplu, la clasa zero, din fiecare literă aș face un mic cântecel, o poezie sau un spectacol cu numele animalelor din tot alfabetul, astfel încât copiilor să le fie mai ușor să le învețe și, în același timp, să fie și distractiv pentru ei, pentru că prin joc învață mult mai repede."

Alina Blăgoi

Alina Blăgoi este psiholog și fondatorul clubului de dezvoltare personală pentru copii - Clubul A.M.I. (aptitudini, motivație, inteligență) - unde organizează ateliere și workshop-uri pentru dezvoltarea psiho-emoțională a copiilor. Totodată, ea este mama a doi copii fantastici, astfel că am rugat-o să îmi dezvăluie câteva secrete din experiența sa de părinte.

1. Care este cea mai importantă lecție pe care ai învățat-o de la copiii tăi?

„De la Paul am învățat să te bucuri de moment și să nu aibă importanță ce se va întâmpla mâine. El nu caută să se proiecteze în viitor, el se bucură de momentul prezent. Iar de la Ami am învățat că ambiția te poate duce foarte departe. Ea este foarte ambițioasă și foarte muncitoare și, prin muncă multă și devotament, arc rezultatele pe care și le dorește."

2. Cum le întărești încrederea în sine copiilor tăi?

„Caut să-i tratez pe amândoi ca și cum ar fi un egal al meu, iar prin această atitudine pe care o am față de ei le-am creat echilibru și încredere în mine. Astfel, am construit o relație de confort între noi, pentru că știu că nu mă vor minți în anumite situații, că îmi vor spune când vor avea o problemă. Eu vorbesc foarte mult cu ei, în ideea de a-i determina să se deschidă. Atât eu, cât și soțul meu le dăm exemple din experiența personală - *«Uite și eu la vârsta ta făceam așa»* sau

«Eu la vârsta ta nu știam câte știi tu acum» și, automat, ei prind încredere în ei înșiși."

3. Atunci când copilul greșește, cum ar trebui să-l îndrumăm pentru a-și corecta comportamentul?

„În primul rând, noi ar trebui să avem un comportament asertiv față de copil. Nu să-l certăm, ci să-i spunem într-un mod ferm și clar ce anume ar trebui să schimbe în comportamentul lui. Nu-i spunem *«Tu ești rău»*, ci *«Situația aceasta în care tu ai procedat astfel nu este una în care tu vei avea un rezultat favorabil»*. De asemenea, trebuie să-i găsești limbajul propriu, în funcție și de structura sa de personalitate, să știi cum să-l abordezi, dar fără să-i impui, doar ajutându-l să facă aceste lucruri. Căutând să-l înțelegi pe copil și căutând să te proiectezi ca un copil, poți observa foarte multe lucruri din comportamentul lui și atunci îl poți ajuta și corecta foarte ușor. La baza acestei atitudini trebuie să stea afecțiunea, empatia, dar și devotamentul."

4. Care consideri că este cea mai mare eroare pe care o fac părinții în creșterea copiilor?

„Atitudinea pe care o au față de ei. Am observat o atitudine de superioritate între părinte și copil, de genul *«eu sunt mai mare, știu mai bine, eu am trecut prin asta»*. Este o atitudine agresivă."

5. Consideri că relația dintre parteneri afectează dezvoltarea copilului?

„Copilul, în momentul în care vede un dezechilibru în relația de cuplu, are sentimentul că el este vinovat. Certurile, discuțiile, agresivitatea verbală, agresivitatea fizică duc la o învinovățire a acestuia. Familiile în care există o stare conflictuală vor avea ca rezultat un comportament al copilului în relațiile de la grădiniță, de la școală, în relațiile de prietenie care este tot unul conflictual. Noi suntem modelul lor. Modelul lor comportamental, modelul lor afectiv, modelul lor de viață. Și acel model ei îl preiau și-l transmit, pe de-o parte, în relațiile lor cu ceilalți și, pe de altă parte, în relațiile lor ca adulți."

Ioana Grozea

Ioana Grozea este mama unui băiețel extraordinar, pe care-l hrănește cu foarte multă iubire. În afară de nutriția emoțională, ea este și adepta unui stil de viață sănătos și se preocupă de sănătatea bebelușilor și a mămicilor, pentru că știe din experiența proprie faptul că lucrurile cu care intră copiii în contact le influențează dezvoltarea și modul de creștere. Prin intermediul proiectului său, Zen Bebe – magazin online, aceasta le pune la dispoziție mamelor produse naturale și bio care să le asigure acestora un stil de viață sănătos.

1. Care au fost valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi și pe care dorești să i le transmiți mai departe băiețelului tău?

„Valorile de la părinții mei sunt cele în care cred cel mai mult. Le văd ca pe o rădăcină plină de forță, care susține tot ce urmează mai departe. Empatia, respectul, iubirea de sine și ambiția sunt valorile pe care i le voi transmite mai departe lui Sasha."

2. Cum ți-a schimbat statutul de mămică viziunea asupra vieții?

„Odată cu rolul de mamă, am devenit mai atentă și mai răbdătoare. Am descoperit multe lucruri despre mine pe care nu le știam. Au ieșit la suprafață bune și rele. Am învățat să mă bucur mai mult de părțile mele bune și să le accept pe cele rele. Totul pleacă din interior... Viața este minunată când ești împăcat cu tine și echilibrat."

3. În relaționarea cu micuțul tău care este elementul-cheie pentru a construi o legătură specială?

„Elementul-cheie este conectarea. Atunci când sunt total prezentă și conștientă, simt că mă conectez la el, la emoțiile lui. Prin conectare devin înțelegătoare cu mine însămi și, automat, și cu el. El mă simte acolo cu toată ființa mea și asta îi oferă siguranța de care are nevoie."

4. Crezi că băiețelul tău îți simte emoțiile și răspunde la ele?

„Da, toți copiii simt emoțiile părinților și sunt convinsă că simt mult mai tare decât ne imaginăm noi. În ultima vreme, de când a mai crescut, mi se pare din ce în ce mai evident cât de puternic suntem conectați unul la celălalt. Cât de bine absoarbe energia din jur și cât

de important este să fim pozitivi și echilibrați. Într-una din cărțile lui Osho, o mamă întreabă ce ar putea face ca să își facă copilul fericit. Iar Osho îi răspunde: *«fiți dumneavoastră fericită!»*. Mi s-a părut atât de simplu, de frumos și de adevărat!"

5. Consideri că relația dintre parteneri afectează dezvoltarea copiilor? Dacă da, în ce fel?

„O afectează sau, din contră, o influențează pozitiv. Relația dintre parteneri e primul exemplu de relație interumană pe care copilul o cunoaște și care își va pune amprenta pe dezvoltarea lui. Copilul simte și vede dacă există iubire și liniște sau tensiuni și neînțelegeri. Mediul ideal este unul armonios, în care oamenii se înțeleg și comunică despre nevoile lor. De acest lucru are nevoie orice copil."

6. Care sunt lecțiile pe care le-ai învățat de la copilul tău?

„Cea mai importantă lecție pe care am învățat-o de la copilul meu este să fiu mai înțelegătoare cu mine însămi. Totul pleacă din interiorul nostru. Odată cu înțelegerea, apar acceptarea și echilibrul."

7. Relatează-mi, te rog, o întâmplare care te-a impresionat în relația cu băiețelul tău.

„De la o vreme încoace, de puținele ori când sunt plecată, găsește lucruri de ale mele prin casă sau vede pozele cu toți trei care sunt prin casă și se emoționează foarte tare. Am fost impresionată de faptul că este atât de sensibil. Este sensibil, dar și independent, în același timp. Și are o ambiție incredibilă!"

Anca Badea Constantina

Anca Badea Constantina este mama unei fetițe superbe și inteligente foc, căreia îi dedică foarte mult timp și multă atenție. Totodată, ea este și cadru didactic în învățământul gimnazial, aceasta contribuind la dezvoltarea și formarea copiilor, până în prezent îndrumând multe generații de elevi și oferindu-le sprijin în procesul cristalizării lor, eu însămi fiind una dintre acești elevi. În conversația pe care am avut-o, am discutat despre rolul de mamă și cel de

profesor, despre învățământul românesc și despre educația pe care părinții și profesorii le-o oferă copiilor.

1. Care sunt cele mai importante valori pe care dorești să i le transmiți fetiței tale?

„Încrederea în propriile forțe și stima de sine. Îmi doresc să aibă încredere în ea însăși. Atunci când are dubii, eu o întreb: *«Mami, tu ce crezi?»*. Și îi spun că este foarte important ceea ce crede ea despre sine, nu cc cred ceilalți. O învăț să se iubească pe ea însăși, să se pună pe primul plan, fără însă a deveni egoistă. Când se iubește pe sine, le poate oferi și celorlalți din preaplinul ei. Dacă, însă, își creează frustrări, nemulțumiri, și relațiile cu ceilalți vor avea de suferit."

2. Care consideri că este rolul mamei în dezvoltarea copilului și în succesul lui ulterior?

„Mama are un rol de susținere, de a-i asigura copilului baza, scheletul pe care va construi ulterior. Consider că, dacă un copil știe că este susținut și face ceea ce-i place, succesul nu are cum să nu apară. Îmi doresc și eu acest lucru pentru fetița mea, să o încurajez și să-i ofer tot sprijinul de care are nevoie, pentru a se dezvolta într-un mod armonios."

3. Cum ți-a schimbat statutul de mămică viziunea asupra vieții?

„Radical. M-am schimbat din toate punctele de vedere, fetița mea a fost motorul care a declanșat schimbarea. Totodată, ea m-a învățat răbdarea, iubirea necondiționată și perseverența."

4. În relaționarea cu fetița ta, care este elementul-cheie pentru a construi o legătură specială?

„Comunicarea este baza relației dintre noi. Discut cu ea exact cum vorbesc cu orice altă persoană. Comunicarea bazată pe sinceritate, pe respect reciproc, acestea consider că sunt cele mai importante lucruri în relaționarea dintre noi."

5. Atunci când copiii greșesc, cum ar trebui să ne comportăm cu ei?

„Eu îi spun copilului meu așa: *«Eu te iubesc și când te comporți frumos și când ai un comportament mai puțin plăcut»*. Îi spun întotdeauna când mă deranjează un anumit lucru, îi explic ce anume

nu a fost în regulă, după care adaug: *«Eu te iubesc și atunci când...»*. Iar astfel fetița mea știe că este iubită indiferent de felul în care se comportă și cred că acesta este cel mai important lucru pentru orice copil, să fie iubit necondiționat. În același timp, sunt importante umorul, gluma, jocul. Funcționează mult mai bine atunci când îi explic într-o formă ușor amuzantă decât dacă mă impun. Noi avem și formula magică *«mulțumesc, te iubesc, te rog frumos»*, pe care o folosim frecvent și care contribuie la o bună comunicare."

6. Care crezi că este cea mai mare nevoie emoțională a copilului tău și cum îi hrănești tu această nevoie?

„Respectul, să fie respectată de către cei din jurul său. Nu contează că are cinci ani, ea are nevoie și are dreptul să primească respectul oamenilor. Am remarcat acest lucru și am încercat să o tratez astfel încât să se simtă respectată, să o tratez cu demnitate."

7. Din punctul tău de vedere, consideri că lipsește o anumită materie/disciplină în școli? Dacă da, care ar fi aceea?

„Educația alimentară. Consider că este important să-i învățăm pe copii să mănânce sănătos, ce anume trebuie să mănânce pentru ca organismul lor să fie unul sănătos, cum și cât trebuie să mănânce, care sunt alimentele benefice și care le sunt dăunătoare, care sunt nutrienții esențiali pentru organismul lor, cum trebuie să combine acele alimente. Toate aceste aspecte ar trebui integrate în educația copiilor, deopotrivă acasă și la școală."

8. Știm că educația începe în familie și se continuă la școală. Care este plus valoarea pe care profesorii o aduc în educația copiilor?

„În ceea ce mă privește, îmi place să discut cu elevii pe care-i am la clasa de dirigenție despre aspecte variate, inclusiv despre dezvoltare personală, încredere și stimă de sine. Spre exemplu, ultima temă a fost stresul, sursele de stres și care sunt modalitățile de relaxare. Și am observat că lista cu sursele de stres era foarte lungă, în timp ce metodele de relaxare doar câteva, majoritatea cuprinzând calculator, televizor și așa mai departe. Prin tot ceea ce fac, eu încerc să le schimb puțin mentalitatea și să-i fac să vadă lucrurile și altfel, să le ofer o altă perspectivă."

9. Dacă ar fi să le dai un sfat părinților referitor la educația copiilor, care ar fi acela ?

„Să petreacă mai mult timp cu ei, să comunice, să le cultive încrederea în ei și să le insufle și valori spirituale precum compasiunea, empatia, acceptarea celorlalți așa cum sunt, fără a-i judeca."

Natalia Chetrianu-Ursu

Natalia Chetrianu-Ursu este mămica unei fetițe pe care o iubește tare, tare mult. Natalia este și fondatoarea comunității onlinc „Altfel de mămici", o comunitate construită pentru a le veni în sprijin tinerelor mame. Totodată, este și autoarea proiectului „Numele pierdut", o carte de poezii pentru copii, concepută ingenios, personalizată pentru numele fiecărui micuț în parte.

1. Care au fost valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi și pe care le transmiți mai departe fetiței tale?

„Ceea ce am apreciat la părinții mei dintotdeauna au fost naturalețea și blândețea cu care ne-au crescut pe mine și pe fratele meu. Deși le-a fost și încă le este foarte greu să ne știe departe, de mici ne-au dat aripi și ne-au încurajat să învățăm să zburăm singuri, să descoperim lumea, să luăm decizii singuri, să avem curaj să cunoaștem locuri și oameni noi și să nu uităm că totul este posibil dacă ne dorim cu adevărat. Pe de altă parte, ai mei au fost genul de părinți foarte deschiși la nou și foarte sinceri cu mine. Acest lucru mi-a prins foarte bine și m-a pregătit pentru o lume și o realitate destul de dure uneori. Datorită lor știu cum să tratez situațiile dificile și rar se întâmplă sa fiu luată prin surprindere. Voi încerca să fiu și eu acest gen de părinte pentru copiii mei."

2. Cum ți-a schimbat statutul de mămică viziunea asupra vieții?

„Total. De când sunt mămică, văd lumea cu alți ochi. Am alte valori, alte principii (sau doar le-am accentuat și «îmbunătățit» pe cele deja existente), am învățat să prioritizez corect totul în viață și am

înțeles ce este cu adevărat important. Adică familia și sănătatea celor apropiați. Concluzia mea a fost una foarte pozitivă: lumea poate fi și este mult mai frumoasă și bună decât o credeam înainte. Și copiii au această «superputere», de a aduce speranța în rândul celor care au pierdut-o pe drum."

3. În relaționarea cu micuța ta care este elementul-cheie pentru a construi o legătură specială?

„Eu și fetița mea comunicăm foarte mult. Încă nu prin cuvinte, ci prin limbajul nostru «secret». Prima mea lecție ca mamă a fost să îmi ascult instinctul, care nu m-a dezamăgit niciodată. Și apoi să îmi ascult copilul. Să fiu atentă la ce încearcă să îmi spună. De atunci, foarte rar s-a întâmplat să nu știu ce trebuie să fac, să nu înțeleg ce îi lipsește sau ce o deranjează pe fetița mea. Comunicarea a stat mereu la baza oricărei relații din viața mea, deci era natural și firesc să fie cheia succesului relației mele cu Emilia."

4. Care crezi că este cea mai mare nevoie emoțională a copilului tău și cum îi hrănești tu această nevoie?

„Eu dintotdeauna am fost de părere că oamenii au nevoie de grijă, atenție și afecțiune. Eu sigur am. Și niciodată nu am întâlnit pe cineva care să nu aibă aceste nevoi. Copiii, care oricum sunt total dependenți de noi inițial, cu atât mai mult. Eu mi-am lansat de la bun început provocarea de a crește un copil «sătul» din punct de vedere afectiv, dar independent și sigur pe propria persoană și pe propriile decizii."

5. Relatează-mi, te rog, o întâmplare care te-a impresionat în relația cu fetița ta.

„Îmi este imposibil să mă limitez la un singur episod care m-a impresionat. Pot spune însă că am primit atât de multe lecții de la Emilia, încă din primele ei ore de viață. A fost foarte puternică chiar și singurică fiind, pentru că eu nu am putut să o văd în primele zile. A dat dovadă de mult curaj în acele momente! Au fost și multe situații în care ea m-a liniștit pe mine și m-a făcut să am încredere că totul va fi bine."

Liviu Păsat

Liviu Păsat este antreprenor, trainer și autorul cărții „Obiceiuri care fac toți banii". Totodată, el este cunoscut pentru proiectul său „Trezește banii din viața ta", acesta susținând seminarii și workshop-uri în cincisprezece orașe din țară, la care au participat peste treizeci de mii de oameni până acum. Pentru că educația financiară este una dintre cele mai importante valori pe care părinții ar trebui să le transmită copiilor, aceasta contribuind în mod cert la succesul lor ulterior, l-am rugat pe Liviu să-mi ofere câteva sfaturi și direcții în acest sens.

1. Liviu, spune-mi, te rog, care este recomandarea ta pentru educația financiară a copiilor?

„Școala, așa cum o știm noi, este mai mult decât deficitară în ceea ce privește educația financiară. Nu este singurul domeniu în care școala este deficitară. La fel se întâmplă în mai toate domeniile care sunt cu adevărat esențiale pentru viață: relații, emoții, spiritualitate și așa mai departe. Din acest motiv, părinții ar trebui să înțeleagă cât de important este viitorul copiilor lor și să ia ei decizia să îi ghideze așa cum se cuvine. Acest lucru înseamnă însă să se instruiască ei înșiși. Așa că, dacă aș da o recomandare pentru educația copiilor, le-aș spune părinților: *«Instruiți-vă și voi și copiii voștri!»*."

2. Care sunt principiile de bază pe care un părinte ar trebui să i le transmită copilului pentru ca acesta, la maturitate, să-și administreze corect veniturile?

„Principiile de bază cred că țin de cele trei lumi personale în care avem cât de cât controlul: mental, emoțional și fizic. Unul dintre principii este să fii atent la gândurile cu care te hrănești, să gândești prosperitatea, în general, și banii, în special, ca pe niște drepturi pe care le ai din naștere și pe care ai datoria să le dezvolți. Apoi, legat de emoții, să înțeleagă că banii sunt foarte legați de gestionarea emoțiilor și, așa cum spune Warren Buffet, principiul este ca *«până nu îți gestionezi emoțiile, nu ai cum să îți gestionezi banii»*. În al treilea

domeniu, cel fizic, este nevoie de acțiune și, pentru a avea bani, trebuie să creezi plus valoare în mod etic și onest și să lucrezi pentru a aduce mai mult bine în viața celorlalți."

3. Care este cea mai des întâlnită greșeală în mentalitatea românilor în privința banilor?

„Nu aș putea spune exact care e cea mai des întâlnită greșeală, pentru că nu am făcut o statistică; am întâlnit, însă, foarte des gânduri negative față de propriile lor persoane și față de cei care au bani. Dacă ar fi să recomand schimbări de mentalitate, una dintre ele ar fi aceea de a se vedea pe ei înșiși ca fiind merituoși, ca fiind demni de a primi cadouri, de a primi bani, de a-și recunoaște meritele. O a doua recomandare, care e legată de prima, pentru că ține de imaginea de sine, este de a-i înțelege , respecta, admira și chiar iubi pe cei care au bani și trăiesc un stil de viață luxos. Chiar dacă tu nu îți dorești așa ceva, lasă-i pe ceilalți să își ia singuri deciziile cum vor să trăiască. Când ai avea dreptul să îi judeci pe alții?"

4. Consideri că mentalitatea financiară se transmite din generație în generație și copiii preiau același tipar comportamental de la părinții lor (în ceea ce privește banii)?

„Da, modul în care gândesc copiii este în principal preluat de la părinți, care părinți au preluat de la părinții lor, iar părinții lor l-au preluat de la părinții lor și tot așa... Mai sunt o mulțime de alte influențe, mediul înconjurător, școala, media, propriile experiențe, dar părinții au un rol major în toată educația lor. Partea bună este că totul se poate schimba. Prin instruire, prin conștientizare, prin exercițiu. Dar necesită multă muncă."

5. Care este cel mai mare deserviciu, din punct de vedere financiar, pe care un părinte i-l poate face copilului său?

„Cel mai mare deserviciu este să îl priveze de instruire. Să nu îi dea voie să învețe și să se transforme în acord cu realitatea în care trăim. Cred cu tărie că, dacă ai acces la educație, la informație de calitate, dacă ai acces la un mediu care să te susțină, totul se poate rescrie."

Cristi F. Ștefan

Cristi F. Ștefan este autorul cărților „Relații remarcabile" (crististefan.com/relatiiremarcabile) și „Simplu" (crististefan.com/simplu), fondatorul comunității online care-i poartă numele, ce are peste treizeci și patru de mii de membri, și, nu în ultimul rând, este un tânăr ambițios. Cu el am discutat despre relația de cuplu, despre ce înseamnă în viziunea sa o relație remarcabilă și care sunt elementele-cheie pentru ca doi parteneri să construiască o astfel de relație.

1. Care au fost valorile pe care le-ai primit de la părinții tăi și care te-au ajutat să devii omul remarcabil de astăzi?

„În primul rând, sinceritatea este o valoare foarte importantă pe care trebuie să o ai. Iar aceasta se poate aplica în mai multe direcții: sinceritatea poate fi în primul rând cu tine sau cu cei din jurul tău. Alte valori ar fi disciplina și perseverența, pentru că văd foarte mulți oameni care vor să facă lucruri și, după câteva săptămâni, se dau bătuți. Și cred că diferența între un om de succes și unul mediocru este că oamenii de succes sunt mult mai disciplinați și muncesc zi de zi pentru obiectivele lor."

2. Din punctul de vedere al unui bărbat, care este acel tipar care sabotează o relație de cuplu?

„Gândirea masculină impune ca bărbatul să nu fie tot timpul sincer și să-și spună sentimentele, pentru că acest lucru îl va face vulnerabil, iar majoritatea au impresia că vulnerabilitatea este ceva negativ. Aceasta a fost pentru mine una dintre dificultățile întâmpinate și am realizat că vulnerabilitatea, dacă nu este dusă la extrem, în sensul de a nu fi vulnerabil cu toată lumea, doar cu partenerul de cuplu, va duce la îmbunătățirea relației. Vulnerabilitatea este un nivel mai profund al sincerității."

3. Care sunt elementele care fac diferența între o relație mediocră și una remarcabilă?

„Este o diferență foarte fină, iar aceasta este legată de ideea de dependență. Dacă la un moment dat tu îți dorești să ai o relație mai bună, trebuie să-ți rezolvi problemele pe care le ai tu. Dacă cineva se uită în oglindă și nu se iubește pe sine și nu se place, automat, va

ajunge într-o relație cu o persoană care va vedea în ea ceva mai frumos decât vede ea și se va îndrăgosti de persoana respectivă doar pentru că acea persoană o vede astfel. Și, automat, se creează un cuplu bazat pe dependență. Un al doilea aspect este acela al dezvoltării partenerilor împreună: pe măsură ce fiecare membru al cuplului crește, și relația va crește."

Beatrice Neagu

Beatrice Neagu este mama a doi băieți fantastici, iar pasiunea ei este teatrul. Totodată, ea este trainer, personal coach și fondatoarea unui proiect adresat părinților cu privire la cum pot construi un mod de comunicare eficient cu copilul lor. Programele educaționale cu copiii au fost create pentru a înțelege nevoile lor în ceea ce îi privește pe părinți. Am discutat cu Beatrice despre o temă delicată pentru mulți părinți, dar indispensabilă în creșterea unui copil - educația sexuală a micuților.

1. Beatrice, în relaționarea cu micuții tăi, care este elementul-cheie pentru a construi o legătură specială?

„Ca să mă pot conecta la universul lor, trebuie să fiu prezentă, la propriu, cu toată ființa mea (acest lucru însemnând că mă eliberez de toate gândurile legate de muncă, de activitățile casnice, de orice altă grijă). Chiar dacă îmi ia uneori și o oră să mă eliberez de tot bagajul pe care îl car, apoi pot petrece treizeci de minute cu copiii, timp autentic."

2. Care crezi că este cea mai mare nevoie emoțională a copiilor tăi și cum le hrănești această nevoie?

„Am să exclud nevoia supremă a copiilor mei, și anume propria mea prezență, și aș spune că o urmează nevoia de a se simți ascultați sau, mai bine zis, ascultarea activă."

3. În ceea ce privește educația sexuală a copiilor, care este cel mai potrivit moment (vârstă) să începem să discutăm cu cei mici despre acest subiect?

„Consider, din experiența mea, în primul rând, apoi din resursele externe, că momentul ideal pentru a comunica despre

sexualitate este în jurul vârstei de cinci ani. Se începe cu întrebări despre ce înseamnă pentru ei sau ce simt când sunt îmbrățișați, pupați, când se țin de mână și așa mai departe, continuând în funcție de dezvoltarea lor emoțională."

4. Care sunt riscurile pe care le întâmpinăm atunci când nu discutăm cu copiii despre sexualitate?

„Riscurile diferă de la copil la copil, dar cele mai întâlnite sunt neîncrederea în părinți și, de aici, răzvrătirea adolescentină, lipsa acută de comunicare despre oricare alte teme, uneori supraaprecierea de sine și, de aici, exuberanța care duce spre lipsa oricărui respect față de sexul opus sau, din contră, transformarea sa într-un introvertit și blocarea oricăror acțiuni cu o persoană de sex opus sau chiar cu colectivul."

5. Dacă sunt părinți care-și cresc singuri copiii, este recomandat să discute ei cu copilul de sex opus sau să găsească o persoană de același sex cu el (prieten, apropiat al familiei) care să-i vorbească despre acest lucru?

„Din statisticile mele, 90% dintre discuții sunt susținute de către mame, indiferent de sexul copilului. Cu atât mai mult cu cât sunt părinți singuri ar trebui să nu țină cont de acest aspect, ci doar de închegarea unei relații fantastice cu copilul sau bazate pe încredere deplină în a putea comunica."

6. Ar trebui să le vorbim diferit fetițelor și băieților despre actul sexual? Dacă da, care ar fi acele diferențe?

„Da, se discută diferit și diferența este dată chiar de nevoile lor diferite. Însă, vreau să lămuresc un aspect important aici: comunicarea despre sexualitate este diferită față de discuțiile despre actul sexual. Cea din urmă se face în momentul în care copilul este pregătit emoțional și hormonal și deja se gândește la variante de experiențe. Comunicarea despre sexualitate, însă, se începe de la vârste fragede, se educă deopotrivă copilul, cât mai ales părintele și eu abordez subiectul făcând o paralelă între acțiune și simțire; spre exemplu, acțiunea de a săruta și simțirea exprimată în cuvinte din punct de vedere chinestezic, gustativ, auditiv, vizual, trăire interioară.

Adolescenților (nu băieților) le transmit că pot avea experiențe sexuale și sunt pregătiți să le aibă atunci când știu bunele maniere, știu ce înseamnă respectul pentru sexul opus, știu și pot face acea fată dorită să râdă, înțeleg care este rolul unei fete/femei în viața unui băiat/bărbat.

Pe adolescente (nu fetițe) le ajut să se cunoască dinainte de actul sexual și să se accepte fizic și psihic, să știe că ele sunt direct răspunzătoare pentru răspunsul dat către viitorul partener și că decizia supremă le aparține, să cunoască toate riscurile unei posibile sarcini.

Sunt doar câteva exemple despre cum abordez eu acest subiect. Nu merg pe principiul abstinenței, dar sunt convinsă că, învățând să comunici cu copilul tău de la vârste fragede, cu siguranță va face cele mai potrivite alegeri și acei părinți care oferă informațiile în mod pozitiv vor avea toate șansele să aibă copii bogați din punct de vedere emoțional."

Le mulțumesc oamenilor frumoși care mi-au acordat aceste interviuri și care m-au ajutat la crearea unui material atât de bogat, aportul lor fiind unul extrem de valoros pentru cei care au citit această carte! Vă mulțumesc pentru contribuția voastră și pentru că, împreună, am reușit să venim în sprijinul părinților care caută răspunsuri!

CUPRINS

Prefață 7
Capitolul 1 – Modelul nostru – de unde venim? 11
1.1. Despre succes și programările mental-emoționale 13
1.2. Cine sunt? 19
1.3. Cum și ce am învățat de la părinții noștri? 21
1.4. Cum ne transformăm pe noi și cum ne schimbăm viața? 32
1.5. Care este lista valorilor pe care vreau să le dau mai departe? 35
Capitolul 2 – Valorile omului de succes 41
2.1. Despre vină, rușine și critică 43
2.2. Cele mai de preț daruri 47
2.2.1. Iubirea necondiționată 48
2.2.2. Libertatea 53
2.2.3. Curajul 57
2.2.4. Încrederea în sine 60
2.2.5. Comunicarea 68
2.2.6. Responsabilitatea 75
2.2.7. Recunoștința 78
Capitolul 3 – Rădăcinile personalității omului de succes 81
3.1. Despre diferențe 83
3.2. Cum îi vorbești? 85
3.3. Afecțiunea 93
3.4. Atenția 98
3.5. Iubirea 103

3.6. Egalitatea 109
3.7. Disciplina 112
3.8. Motivația și vocația 119
Capitolul 4 – Comportamente de exprimare 129
4.1. Despe comportamentele de exprimare și nevoile copiilor 131
4.2. Temerile 135
4.3. Mânia 141
4.4. Agresivitatea 146
4.5. Lacrimi și crize 151
4.6. Timiditatea 154
Capitolul 5 – Relația cu partenerul de viață 161
5.1. Despre relația dintre părinți 163
5.2. Relația dintre parteneri 166
5.3. Care sunt valorile unei relații fericite? 171
5.4. Cum ne putem îmbunătăți relația de cuplu? 174
5.5. Cum rezolvăm conflictele? 178
5.6. Relația părinți-copii 180
Capitolul 6 – Jocuri pentru dezvoltarea mental-emoțională a copiilor 185
6.1. Despre joc și joacă 187
6.2. Jocuri pentru dezvoltarea creativității 191
6.3. Jocuri pentru exprimarea emoțiilor 194
6.4. Jocuri pentru stăpânirea mâniei 198
6.5. Jocuri pentru creșterea încrederii în sine 199
6.6. Jocuri pentru îmbunătățirea capacității de decizie 205
6.7. Jocuri pentru dezvoltarea capacității de rezolvare a problemelor 208
6.8. Jocul punctelor, pentru setarea obiectivelor 211
Capitolul 7 – De vorbă cu oameni frumoși 215

REFERINȚE

Cărțile și teoriile din care m-am inspirat și care au contribuit la construirea unui material atât de bogat din punct de vedere al informațiilor pe care le regăsiți în cadrul cărții de față, sunt următoarele:

1. ***„Lacrimi și crize de furie: ce e de făcut când bebelușii și copii plâng"*** – Dr. Aletha J. Solter, Editura Ponte, București, 2013
2. ***„Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor"*** – Dr. Gary Chapman și Dr. Ross Campbell, ed. a IV-a, Editura Curtea Veche, București, 2011
3. ***„Comunicarea nonviolentă – un limbaj al vieții"*** – Dr. Marshall B. Rosenberg, Editura Elena Francisc Publishing, București, 2005
4. ***„Când apare copilul. O psihanalistă dă sfaturi părinților"*** – Françoise Dolto, Editura Trei, București, 2007
5. ***„Mami, tati, mă auziți? Pentru o mai bună înțelegere a copilului"*** – Jacques Salomé, ed. a IV-a, Editura Curtea Veche, București 2012
6. ***„Educația prin iubire"*** - Dr. Ross Campbell, Editura Curtea Veche, București, 2001
7. ***„Rețete de jocuri. De ce și cum să te joci cu copilul tău"*** – Dr. Lawrence J. Cohen, Editura Trei, București, 2012
8. ***„Cele cinci răni ale sufletului care ne împiedică să fim noi înșine"*** – Lise Bourbeau, ed. a II-a, Editura Ascendent, București, 2007
9. ***„Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată..."*** – Karol K. Truman, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2009

PERSOANE INTERVIEVATE

Andreea Marin – preşedinte fondator al Fundaţiei „Preţuieşte Viaţa" şi manager al Proiectului „Şcoala Mamelor"

Andreea Papp – psihoterapeut şi autoare a trei cărţi

Andreea Bădulescu – doctor în psihologie, psiholog autonom şi cadru didactic titular la Catedra de Psihologie a Universităţii din Piteşti

Anca Badea Constantina – cadru didactic în învăţământul gimnazial

Alina Blăgoi – psiholog şi fondatorul clubului de dezvoltare personală pentru copii – Clubul A.M.I.

Beatrice Neagu – trainer, personal coach şi fondatorul unui proiect pentru comunicarea eficientă în relaţia părinte-copil

Cristina Goangă – psiholog şi life coach

Cristi F. Ştefan – autorul cărţilor „Relaţii remarcabile" şi „Simplu"

Dana Nălbaru – artistă; noul său proiect „Poveşti pe băţ" le este dedicat copiilor

Ioana Ginghină – actriţă, fondatoarea Proiectului MiniArtShow, club de teatru şi dezvoltare personală pentru copii

Irina Gherghilescu – autoarea cărţii „110 trepte de cunoaştere"

Ioana Blaj – actriţă

Ioana Grozea – furnizor de produse naturale pentru mămici şi copii prin intermediul magazinului online „Zen Bebe"

Luminiţa Băltăreţu – singurul practician din România al atelierelor în metoda „Ascultă-ţi corpul", create de Lise Bourbeau

Liviu Păsat – antreprenor, trainer şi autorul cărţii „Obiceiuri care fac toţi banii", cunoscut pentru proiectul său „Trezeşte banii din viaţa ta"

Marius Simion – master trainer NLP, coach WingWave, autor de programe de dezvoltare personală

Natalia Chetrianu-Ursu – fondator al comunităţii online „Altfel de mămici", autoarea proiectului „Numele pierdut"

Oana Nicolau – psiholog şi fondatorul clinicii de psihologie şi psihoterapie din Bucureşti Clinica „Oana Nicolau"

Oana Mihăilescu – trainer şi coach pentru femei active

Otilia Mantelers – psiholog şi trainer Playful Parenting

Pera Novacovici – psiholog, coach, autorul a şase cărţi

Simona Le Roy – art-terapeut, creatoarea metodei PAF, pentru care este cunoscută la nivel internaţional

Urania Cremene – master trainer, parenting coach şi facilitator de programe de parenting

Ursula Sandner – doctor în ştiinţe sociale, life coach, trainer, psihoterapeut